زنجیرەی ئیسلام و زانست

1

# قورئان و زانستی پزیشکی

قورئان و زانست

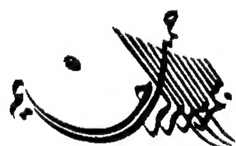
3



ئامادەکردنی
سەروەر حەسەن

پێداچوونەوەی زانستی
دکتۆر هیوا شفیق

التفسیر



# قورئان و
# زانستی پزیشکی

زنجیرەی قورئان و زانست (٣)

# قورئان و زانستی پزیشکی

ئامادەکردنی

سەروەر حەسەن

پێداچوونەوەی زانستی

د. هیوا شەفیق

ماستەر لە زانستی کارئەندامزانی مێشك

پێداچوونەوەی زمانەوانی

ئارام جمال

بەکالۆریۆسی زمانی کوردی



ناوی کتێب بەکوردی: قورئان و زانستی پزیشکی
ئامادەکردنی: سەروەر حەسەن
پێداچونەوەی زانستی: د. هیوا شەفیق
پێداچونەوەی زمانەوانی: ئارام جمال
بلاوکردنەوەی: نوسینگەی تەفسیر بۆ بلاوکردنەوەو ڕاگەیاندن، هەولێر
نەخشەسازی ناوەوە: جمعه صدیق کاکه
خەت: نەوزاد کۆیی
بەرگ: أمین مخلص
نۆرە و ساڵی چاپ: یەکەم ١٤٣٢ك - ٢٠١١ز
تیراژ: ١٥٠٠ دانه

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی ( ١٣٢٠ ) ساڵی ٢٠١١ پێدراوە

تەفسیر
بۆ بلاوکردنەوە و ڕاگەیاندن
هەولێر- شەقامی دادگا - ژێر ئوتێلی شیرین پالاس
ت : ٢٢٢١٦٩٥ - ٢٢٢٣٠٩٠٨- ٢٥١٨١٣٨
مۆبایل : ٠٧٥٠٤٦٠٥١٢٢ - ٠٧٧٠١٣٨٧٢٩١
tafseeroffice@yahoo.com
tafseeroffice@maktoob.com
altafseer@hotmail.com

# ناوەرۆك

پێشەکی ........................ ٧
بەر لە دەستپێك........................ ١١
لە دایکبوونی مرۆڤ ........................ ١٢
دلۆپێك لەشلەی مەنەوی ........................ ١٣
ئاوێتەی مەنەوی ........................ ١٤
ڕەگەزی کۆرپەلە........................ ١٥
(العلقة) کە بە منداڵدانەوە هەڵواسراوە........................ ١٧
سێ قۆناغەکەی دروستبوونی کۆرپەلە لە سکی دایکیدا........................ ١٩
قۆناغی پێش کۆرپەلەیی: ........................ ٢٠
قۆناغی کۆرپەلەیی ناپێگەیشتوو: ........................ ٢٠
قۆناغی کۆرپەلەیی: ........................ ٢٠
مرۆڤ لە (نطفة أمشاج) بەدیهێنراوە........................ ٢٢
مرۆڤ لە پوختەیەکی خاکی زەویە........................ ٢٤
کەمترین ماوەی سکپڕی شەش مانگە ........................ ٢٦
ئەو ماسولکانەی بەدەوری ئێسکەکاندا هەن........................ ٢٨
ئێسك کارگەی بەرهەمهێنانی خوێنە ........................ ٣٠
پێناسی مرۆڤ لە مۆری سەری پەنجەکانیدایە ........................ ٣١
سکپڕی و وەستانی کەوتنە سەرخوێن ........................ ٣٢
شاڕەگی (حبل الورید) ........................ ٣٣
کوڕ وەك کچ نییە! ........................ ٣٤
وەرگرەهەستییەکان لە پێست و لە دیواری ڕیخۆڵەکاندا........................ ٣٦
وەرگرە هەستییەکان لە بینین و بیستندا........................ ٣٩
تەبابونی هۆرمۆنی لەسەرەتای سورەتی (مریم) دا ........................٤١
شیرپێدانی منداڵ بۆ ماوەی دوو ساڵی تەواو ........................ ٤٦
ئەو ناوچەیەی دەست بەسەر ڕەفتارماندا دەگرێت........................ ٥٢
مردن بەهۆی توندیی دەنگەوە........................ ٥٣

بۆنی مرۆڤ وەك ناسینەوە ........................................ ٥٥
چەند مەوقیفێکی قورئانی و حاڵەتی نەخۆشی ........................ ٥٦
جیاوازی ڕەنگەکانی مرۆڤ و پەیوەندی بە میلانینەوە .................. ٥٨
کاریگەریی ڕەنگەکان لەسەر ژیان و هەستەکانی مرۆڤ .................. ٦٠
ڕەنگی سەوز ........................................................ ٦٢
هەستانی بەرەبەیان و شنەی بەیانی .................................... ٦٤
حاڵەتی مرۆڤ لەکاتی خەوتندا (هەڵیاندەگێڕینەوە) ...................... ٦٦
خەوو بەدواداهاتنی شەوو ڕۆژ ......................................... ٦٨
خەو: ............................................................... ٦٨
بەدواییەکداهاتنی شەوو ڕۆژ ........................................... ٧٢
ئاوازی قسەکردن و ئاشکراکردنی درۆ ................................... ٧٥
یـــادگـــا .......................................................... ٧٧
خەم و خەفەت دەبێتەهۆی کوێربوون ..................................... ٨٠
ئارەق ئاوی سپی چاو ناهێڵێ .......................................... ٨١
گریـــان ............................................................ ٨٣
گریان و پارێزگاری لە گلێنەی چاو ..................................... ٨٨
خشوع ............................................................... ٩٣
توڕەبوون و کاریگەرییە سەلبیەکانی .................................... ٩٦
قسەکردن ........................................................... ٩٩
زۆریی ژمارەی زمانەکان یەکێکە لەئایەتەکانی پەروەردگار ..... ١٠٢
سیستمی پڕ سەراسیمای ئاخاوتن ....................................... ١٠٥
ڕووخسار ئاوێنەی دەروونە .............................................. ١٠٨
سەرچاوەکان ........................................................ ١١٢

به ناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

# پێشەکی

**بەقەڵەمی د.هیوا شەفیق**

**ماستەر لە زانستی کارئەندامزانی/ مامۆستای زانکۆ**

لەپاش سوپاسی بێپایان بۆ خوای گەورە:

لەڕاستیدا هـەر لەگـەڵ سـەرهەڵدانی شۆڕشـی پیشەسـازی لـە ئـەورووپا، مرۆڤایەتی لە ململانێی نێوان زانست–ئـاین دا دەژیا. لـەدوای ئـەوەی کـە ململانێکە بە شکستهێنانی ئاین (مەبەست لە ئایینی کەنیسەی ئەو کاتەیـە کە دەستکاری کرابوو) کۆتاییهات، مرۆڤایەتی تووشـی سـەرگەردانی بـوو و لە ئامانجی خۆی لایدا و هیچ ڕێنموویيکارێك نەما لەو مەیدانەدا.

ئەوەی جێگای باسە ئەوەیە لەکاتی ڕوودانی ئـەم ململانێیـەدا، ئـایینی ئیسلام ئامادە نەبوو، بەڵکو ئایینی سەرەکی خەڵکی بریتی بـوو لـە ئـایینی قەشە و کەنیسەکان و لەلایەن ئارەزووی ئەوانەوە خەڵکی ئاڕاستە دەکران.

لەبەرئـەوەی ئـایینی قەشـەکان زۆرجـار دوور بـوو لەڕاسـتی و زانسـت، لەبەرامبـەر ئـەم ئایینـەدا زۆرێـك لـە زانایـان لێـرە و لـەوێ هەڵدەکـەوتن و ڕووبـەڕووی ئـەو ئایینـە دەبوونـەوە بـەهۆی بـەکارهێنانی بەڵگـەی زانسـتی توانیان ئەو ئایینە بە درۆ بخەنەوە و خەڵکی ئـەو کاتـەش لـەدوای ئـەوەوە

گوێیان بۆ قسـەی زاناكـان دەگـرت و شۆڕشـێك بـەرپابوو كـە بـە شكسـتی كەنیسە و بردنەوەی زانست كۆتاییهات.

بەپێچەوانەی ئایینی قەشەكان، زانست لە ئـاییـنی ئیسـلامدا بریتییـە لـە پـەیڕەو (مـنهج) بـۆ ناسـینی خـوای گـەورە و هـەموو ئـەو شـتانەی كـە لـە دەوروبـەری مرۆڤـدان. سـەرەڕای ئەمـەش، ناحـەزانی ئیسـلام لـە هـەوڵی بەردەوامدان بۆ گواستنەوەی ئەو ململانێیە بۆ ناو شارستانیەتی ئیسـلام و وڵاتە ئیسلامییەكان بەو ئومێدەی كە هەروەك چۆن زانست توانی چۆك بە ئایینی قەشەكان دابدات، هەر واش دەتوانن لە دژی ئیسلام بەكاری بهێـنن، بەڵام لەسەروبەندی ئەم هەوڵەدا، كتوپڕ ڕووبەڕووی موعجیزەیـەك بوونـەوە كە پەروەردگار بۆ هەموو سەردەمێك تا دونیا مابێت پاڵپشتی ئایینی خـۆی پێكرووە، كـە ئـەویش مـوعجیزەی زانسـتییە لـە قورئـان و فـەرموودەكانی پێغەمبەردا (ﷺ)، ئەمەش بۆ هێنانەدی ئەو بەڵێنەی پەروەردگار داویـەتی:

﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْـَٔافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ ﴾

لەگەڵ ئەوەی كە قورئان كتێبی زانستەكان نیی، بەڵام دەربارەی زۆرێك لە ڕاستییە زانستییەكان بە وردی دواوە بەجۆرێك كە تەنها بە بـەكارهێنانی تەكنەلۆژیای سەدەی بیستەم توانراوە ئەم ڕاستییانە پشتڕاسـت بكرێنـەوە كـە لەسـەردەمی دابـەزینی قورئانـدا مانـای ڕاسـتەقینەی ئـەم ڕاسـتییانە نـەزانرابوون، ئەمـەش بەڵگەیـەكی تـرە لەسـەرئەوەی كـە قورئـان وتـەی پەروەردگارە.

نەك هەر ئەمەش، بەڵكو لەو سەردەمەی كە قورئان دابـەزی، كۆمـەڵگای عەرەبی (كە خاوەنی شارستانی گـەورەی ئـەو سـەردەمە بـوون) پڕبـوو لـە بیروبۆچوونی بێبنەما و شتانی بەتاڵ. بۆنمونـە: باوەڕیـان وابـوو شـاخەكان

ئاسمانیان هەلگرتووە و زەویش تەختە و چواردەوری بە شاخەکان گیراوە لەکاتی بوونی ئەو بۆچوونە هەڵەیە سەبارەت بە ئاسمانەکان و زەوی قورئانی پیرۆز دابەزی تا بفەرمویت: ﴿اللَّهُ الَّذِي رَفَعَ السَّمَاوَاتِ بِغَيْرِ عَمَدٍ تَرَوْنَهَا﴾

لەوەش سەیرتر ئەوەیە کە لەکاتی دابەزینیدا، قورئان خۆی ئاماژە دەکات لە داهاتوودا ئەوانەی باوەڕی پێناهێنن و تانەوتەشەری لێدەدەن هەرئەوان خۆیان دەست دەخەنە سەر ڕاستییەکان و ڕاستی قورئان دەسەلمێنن: ﴿أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنَاهُمَا﴾

ئایا ئەوانەی بێباوەڕبوون نەیانبینی ئاسمانەکان و زەوی (کە ئەم دوانەش نمایندەی هەموو گەردوون دەکەن) لەسەرەتادا یەکپارچە بوون و لەحاڵەتی (رتق)دا بوون پاشان (فَفَتَقْنَاهُمَا) واتە هەڵمانوەشاندن و لەیەکترمان جیاکردنەوە؟

ئایا دەزانن کێ بوون ئەوانەی بیردۆزی دروستبوونی گەردوونیان ناونا بە بیردۆزی تەقینەوە گەورەکە (الإنفجار الكبير)؟ واتە لە بنەڕەتدا گەردوون بریتی بوو لە کلۆیەك (بارستاییەکی یەکپارچە)، بەلاّم دواتر لە زەمەنێکدا هەلوەشا و ئاسمانەکان و زەوی لێ دروستبوو؟ ئەوان زانایانی ڕۆژئاوا بوون کە بە کۆڕایی زۆرینەی زاناکانیان تائێستا ئەم بیردۆزە (تەقینەوە گەورەکە) ڕاسترین بیردۆزە بۆ لێکدانەوەی دروستبوونی گەردوون.

ئامادەکردنی ئەم کتێبە و هاوشێوەکانی تەنها دووپاتکردنەوەی ئەو ڕاستییەن کە لەمەوپێش باسکرا.

ئامادەکاری ئەم کتێبە بەڕێز "مامۆستا سەروەر حەسەن" هەولیداوە کۆمەلێك نموونە بهێنێتەوە سەبارەت بە دوو لایەنی سەرەکی لە قورئاندا.

كە ئەوانیش بریتین لە ڕاڤەی زانستی قورئـان و ئیعجـازی زانسـتی قورئـان، لەبەرئەوەی زۆر گرنگە خوێنەر لەم دوو لایەنە تێبگات، بەكورتی پێناسـەی هەریەكەیان دەكەین.

ڕاڤەی زانستی قورئان (التفسیر العلمي) بریتییە لـە چـاك تێگەیشـتن لـە دەلالەت و ماناكانی ئایەتـە قورئانییـەكان لـە ڕێگـای خسـتنەكاری تـەواوی توانـا زانسـتییەكانی مـرۆڤ لەهـەموو سـەردەمێك و بـۆ هـەموو بوارێـك لـە بوارەكانی ژیان. بەڵام ئیعجـازی زانسـتی (الإعجـاز العلمـي) تەحـەدداكردنی قورئانە بەرامبـەر بـە سـەرجەم تواناكـانی مـرۆڤ بـەم شـێوازە: قورئـان كـە كتێبێكـە پـێش ١٤٣٠ســاڵ دابــەزیوە بــۆ ســەر گــەلێك كــە زۆرینـــەی نەخوێندەواربوون، هەڵگری چەندین زانیاری وردە سەبارەت بە نـاخی مـرۆڤ و گەردوون، ئەم زانیارییانەش تەنها لەماوەی ئەم دەیەها سـاڵەی دوایـیدا و پاش كەڵەكەبوونی هەوڵ و كۆششی ژمارەیەكی زۆر لـە زانایـان، مرۆڤـەكان توانیویانە بەم ڕاستیانە بگەن.

داوا لە خوای گەورە دەكەین كە بـەڕێزیان سـەركەوتوو بكـات بـۆ كـاری چاكتر و ئەم كارەشی لێ قەبوڵ بفەرموێت وەك توێشوویەك بۆ دواڕۆژ.

# بەر لە دەستپێك

بەناوی خوای بەخشـندەی میهرەبـان، هــەزاران هــەزار دروودو سـلاو بـۆ سەر گیانی پاکی پێغەمبەرمان محمد(ﷺ).

خوێنەری بەڕێز! هەر کەسێك کەمە زانستێکی هەبێت، لە هەر بوارێکدا، کە لە ئایەتە پیرۆزەکانی قورئان ڕادەمێنێت، دڵنیـام بـەپێی خـۆی هێنـدە سەرسام دەبێت، دەخوازێت هەرچی خوێندووەتـەوە و فێربـووە بگەیەنێتـە هاوڕێ و براکانی. داوات لێدەکەم تەنها وەك ئـەوە تەماشـای ئـەم بەرهەمـە بکە کە کەسێکی سەرسام بە ئـایین و دەسـتەواژە و ئامـاژە زانسـتییەکانی نێـو قورئـان دەیـەوێت کـەمێك دەسـتی هـەبێت لـە گەیانـدنی مـەزنیی ئـەم پـەرتووکەدا، ئەگەر مەبەستەکە لای تۆی بەڕێز هاتبێتە دی، ئەگەر نا تـەنها جوڵێنەرێك بێت بۆت خۆت بگەڕێیت و لە مانا ڕاستەقینەکان بگەیت.

سوپاسـی خـوا دەکـەین بـوێری پێـداین و خسـتیە دڵمانـەوە کـارێکی لەوجۆرە بکەین، سوپاسی خـوا دەکـەین وایکـردووە ئێمـەی مرۆڤـی لاواز و کەم زانست لە وتەکانی بگەین...

دەستخۆشیش دەکەم لە هاوڕێیانم "د.هیوا شەفیق" کە پێداچوونەوەی زانسـتی گرتـە ئەسـتۆ و "م.ئـارام جمـال" پێداچـوونەوەی زمانـەوانی بـۆ کتێبەکـە کـرد. خـوای گـەورە لـە هەڵـە و کەموکورییـەکانمان ببورێـت و ڕێنموویمان بکات بۆ ڕێگای هەق و ڕاستی و بەردەوامان بکات لەسـەر ئـەو ڕێگایە.

# لە دایکبوونی مرۆڤ

قورئـانی پـیرۆز لـە چوارچـێوەی بانگـەوازی خەڵکیـدا بۆ باوەڕهێنـان، زۆرێك لە بابەتـە جۆراوجۆرەکـانی هێنـاوە. هەنـدێجار باسـی ئاسمانـەکانی کردووە و هەندێجاری تـر ڕووەك و ئاژەڵـەکان، ئـەوەش وەك بەڵگـە لەسـەر بوونی خـوای میهرەبـان.... هـەروەك زۆر لـە ئایەتـەکان داوایان لـە خـەڵك کردووە بیر لە بەدیهێنان بکەنەوە، دەربارەی بەدیهێنانی مـرۆڤ و ماهیـەتی جەوهەری.

﴿نَحْنُ خَلَقْنَٰكُمْ فَلَوْلَا تُصَدِّقُونَ ﴿٥٧﴾ أَفَرَءَيْتُم مَّا تُمْنُونَ ﴿٥٨﴾ ءَأَنتُمْ تَخْلُقُونَهُۥٓ أَمْ نَحْنُ ٱلْخَٰلِقُونَ﴾الواقعة /٥٧-٥٩، واتـە: ئێمـە دروسـتمان کـردوون، بۆچـی بـڕوا ناکـەن؟ جـا پـێم بڵـێن ئـەو مەنیـەی لـەجێی خۆیـدا دایدەنێین؟ئایا ئێـوە دروستی دەکەن یان ئێمە بەدیهێنەرین؟

ڕووەکانی ئیعجاز لە بەدیهێنانی مرۆڤدا، جگە لەم ئایەتە لـە زۆر ئایـەتی تریشدا باسـکراون. لـەو ئایەتانـەدا زانیـاری دووروودرێـژی ئـەوتۆ هەیـە، کـە ئەسـتەمە مرۆڤێـك بیانزانێـت لـە سـەدەی حەوتـەمی زاینیـدا ژیابێـت، لـەو زانیاریانە:

- مرۆڤ بە تـەواوی لە مەنی بەدینەهێنراوە، بەڵکو لە بەشێکی مەنی.
- کۆرپەلە بە منداڵدانی دایکەوە لکاوە بە تـەواوی وەك زەرو (علـق) کـە بە لاشەوە دەلکێت.
- کۆرپەلە لە ناو سێ ناوچەی تاریکی منداڵدا دروست دەبێت.

ئەو خەڵکەی لە سەردەمی دابەزینی قورئانـدا ژیـاون دڵنیـابوون لـەوەی ماددەی بنەڕەتی بەدیهێنان پەیوەندی هەیە بـە شـلەی مەنەویـەوە کـە لـە نێرەوە لە کاتی کرداری زایەندیدا دەردەچێت، هەروەها ئەو ڕاستییەی کـە منداڵ دوای (٩ مـانگ) لـە دایك دەبێـت ئاشـکرایە و پێویسـت بـە گـەڕان و لێکۆڵینــەوە ناکــات، بــەڵام ئــەو زانیارییانــەی ئایەتــەکان باســی دەکــەن زانیارییەکن کە زانست تا سەدەی بیستەم نەیدۆزیبوونەوە.

# دڵۆپێك لەشلەی مەنی

لەکاتی کرداری زایەندیدا پیاو (٢٥٠ ملیۆن تۆو) یـان سـپێرم (Sperm) لە یەك کاتدا دەهاویژێت. ئەم سپێرمانە لە ناو لەشی دایکەکـەدا گەشـتێکی دژوار دەکــەن. بــە جۆرێــك کــە تــەنها (١٠٠٠ ســپێرم) لــەو (٢٥٠ ملیۆنــە) سەرکەوتوو دەبن لە گەیشتن بە هێلکۆکە. لە کۆتایی ئەو پێشبڕکێیەدا کـە (٥ خولەك) دەخایەنێت هێلکۆکە (کە بە قەبارەی نیو ئەتۆم لە ئەتۆمەکانی خوێیە) ڕێ بـە تـەنها تاکـە سـپێرمێك دەدات بیپیتێنێـت. ئەمـە جەوهـەری مرۆڤە نەك سەرجەم شلەی مەنـەوی بـەڵکو تـەنها بەشـێکی بچـووکیەتی... هـەر بـەم شێوەیەشـە قورئـان ڕاڤـەی دەکـات لـە وتـەی پـەروەرگاردا کـە دەفەرموێت: ﴿أَيَحۡسَبُ ٱلۡإِنسَٰنُ أَن يُتۡرَكَ سُدًى ٣٦ أَلَمۡ يَكُ نُطۡفَةٗ مِّن مَّنِيّٖ يُمۡنَىٰ﴾القيامة / ٣٦-٣٧، واتە: ئایا ئـادەمیزاد وا دەزانێـت کـە هـەروا وازی لێـدەهێنرێت، باشە مەگەر خۆی لە نوتفەیەك دروست نەکراوە؟

هەروەك دەبینین قورئان زانیاری ئەوەمان دەداتێ کە مرۆڤ لە هەموو شلەی مەنەوییەوە دروست نابێت، بەڵکو لە بەشێکی بچوکیەوەیەتی...ئەم دیاریکردنەی کە دەستەواژەکە لە خۆی دەگرێت ڕاستییەکی زانستی ڕادەگەیێنێت کە نەدۆزرابووەوە بەهۆی زانستی نوێوە نەبێت، ئەمەش لە خۆیدا بەڵگەیەکە لەسەر ئەوەی ئەم دەستەواژەیە لە بنەڕەتێکی ئیلاهی پیرۆزەوەیە.

# ئاوێتەی مەنی

ئەوشلەیەی بە مەنی ناودەبرێت و سپێرمی تێدایە، تەنها لە نوتفەی پێکنایەت، بەڵکو لە تێکەڵێك لە شلەکان پێکدێت، ئەو شلانەش فرمانی جیاوازیان هەیە بۆنموونە: مەنی شەکری پێویستی تێدایە بۆ دابینکردنی وزە بۆ سپێرم، ترشەکان لە دەروازەی منداڵدان بۆ دروستکردنی ژینگەیەکی خلیسکان کە جوڵەی سپێرمەکان ئاسان دەکات.

جێگای تێڕامانە ئەم زانیارییانەی زانستی نوێ دۆزیونیەتەوە، قورئانی پیرۆز ئاماژەی پێداون! قورئان تێکەڵەی مەنەوی بەمجۆرە دەناسێنێت:

﴿إِنَّا خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا﴾

الإنسان/٢، واتە: ئێمە مرۆڤمان دروستکرد لە تێکەڵەیەك، ئینجا دەزگای بینین و بیستنمان پێبەخشی.

هەروەها لە ئایەتێکی تردا ئاماژە بەوەدەدات کە مەنی تێکەڵەیەکە و جەخت لەوە دەکاتەوە کە مرۆڤ لە پوختەکانی ئەم تێکەڵەیە بەدیهێنراوە.

﴿ ٱلَّذِىٓ أَحۡسَنَ كُلَّ شَىۡءٍ خَلَقَهُۥۖ وَبَدَأَ خَلۡقَ ٱلۡإِنسَٰنِ مِن طِينٍ ۝٧ ثُمَّ جَعَلَ نَسۡلَهُۥ مِن سُلَٰلَةٍ مِّن مَّآءٍ مَّهِينٍ ﴾ السجدة / ٧-٨، واتە: ئەو (خودایە) زاتێکە هەموو شتێکی بە چاکی و ڕێکوپێکی دروستکردووە لە سەرەتاوە مرۆڤیشی لە خاك دروستکردووە، پاشان زنجیرەی نەوەکانی لە ئاوێکی سادە و بێ نرخ بەدیهێناوە.

وشەی (سلالة) واتە چۆڕاوە یان پوختە یاخود باشترین بەشی شتێك. لە هەریەك لە ماناکانیدا ئاماژەیە بە بەشێك لە هەموو ئەمەش بەڵگەیە لەسەر ئەوەی قورئان لەئیرادەیەکی ڕەهاوە دابەزێنراوە کە مرۆڤی بەدیهێناوە و وردەکارییەکانی ئەم بەدیهێنانە دەزانێت، ئەم ئیرادە ڕەهایەش ئیرادەی خوای گەورەیە، بەدیهێنەری مرۆڤ.

# ڕەگەزی کۆرپەلە

تا سەردەمێکی نزیك ئەو بۆچوونە باوبوو کە ڕەگەزی لە دایکبوو (کۆرپەلە) خانەکانی دایك یان لانیکەم خانەکانی دایك و باوکەکە دیاریدەکەن، بەڵام قورئان زانیاری جیاواز لەم بۆچوونەی داوینەتێ دەربارەی ئەم بابەتە، بەشێوەیەك کە نێر و مێیەتی لە سپێرمەوە کە گەشە دەکات بەدیدێت:

﴿ وَأَنَّهُۥ خَلَقَ ٱلزَّوۡجَيۡنِ ٱلذَّكَرَ وَٱلۡأُنثَىٰ ۝٤٥ مِن نُّطۡفَةٍ إِذَا تُمۡنَىٰ ﴾ النجم/ ٤٥-٤٦، واتە: هەر ئەو زاتەیە کە جووت و دوانە، نێر و مێی بەدیهێناوە، لە نوتفەیەك و گەشە بکات.

پەرەسەندنەکانی زانستی کۆرپەلەزانی و بایۆلۆژی وردیی و ڕاستی ئەو زانیارییانەیان سەلماندووە کە قورئانی پیرۆز باسیکردوون... ئێستا زانراوە سپێرمی پیاو ڕەگەزی کۆرپەلە دیاریدەکات و ئافرەت لەم کارەدا ڕۆڵی نییە. کرۆمۆسۆمەکان بنچینەی سەرەکین لە دیاریکردنی ڕەگەزدا، دوان لە (٤٦) کرۆمۆسۆمەکە بە کرۆمۆسۆمی ڕەگەز ناودەبرێن، کە بەرپرسن لە دیاریکردنی قەوارەی مرۆڤ... ئەو کرۆمۆسۆمانەش (X،Y) کە نێرەدا (X،X) لە مێیەدا لە کاتێکدا کە شێوەی کرۆمۆسۆمەکان وەك ئەو پیتانە وەهان. کرمۆسۆمی (Y) کۆدی بۆهێڵی پەیوەست بە نێریەتی هەڵگرتووەو کرۆمۆسۆمی (X) کۆدی بۆهێڵی پەیوەست بە مێیەتی.

دروستبوونی مرۆڤ بە جیابوونەوەی ئەم کرۆمۆسۆمانە دەستپێدەکات کە لە نێرە و مێیەدا بە شێوەی دوانە هەن . سەرجەم پێکهاتەکانی توخمە خانەی مێیە کە لەکاتی هێلکەداناندا دابەشدەبێت (واتە لە دوای دەرچوونی هێلکۆکەکە لە هێلکەدان)، کرۆمۆسۆمی (X)ی هەڵگرتووە. لەلایەکی ترەوە توخمەخانەی پیاو دوو جۆری جیاوازی نووتفە بەرهەم دەهێنێت، یەکێکیان کرۆمۆسۆمی (X)ی تێدایە، دووەمیشیان کرۆمۆسۆمی (Y).

ئەگەر کرۆمۆسۆمی (X)ی مێ لەگەڵ نوتفەیەك یەکیگرت کە کرۆمۆسۆمی (X)ی تێدایە، ئەوا کۆرپەلەکە (لەدایکبووەکە) مێیە دەبێت. خۆ ئەگەر نوتفەکە کرۆمۆسۆمی Y ی تێدابوو ئەوا کۆرپەکە نێر دەبێت.

ئەمەش واتە ڕەگەزی کۆرپەکە کرۆمۆسۆمەکانی نێر لەگەڵ هێلکۆکەی ئافرەت یەکدەگرێت دیاریدەکات.... جێی باسە هیچکام لەم زانیاریانە نەزانرابوون تا ئەوەی کە زانستی کۆرپەلەزانی لەسەدەی بیستەمدا دۆزییەوە.... زۆرێك لە شارستانییەکان بڕوایان وابووە کە ڕەگەزی لە دایکبوو لەشی مێ دیاریدەکات، هەربۆیە ئافرەت لۆمەکراوە ئەگەر منداڵی

مێیەی بووبێت. ئەوە لە کاتێکدا کە قورئانی پیرۆز کۆمەڵە زانیارییەکی ئاشکرا کردووە کە ئەم پوچەوتەیە بەدرۆدەخاتەوە... پێش (١٣ سەدە) بەر لەدۆزینەوەی بۆهێڵەکانی مرۆڤ، قورئان ئاماژەی بەوەداوە کە ڕەچەڵەکی ڕەگەزی کۆرپەلە ناگەڕێتەوە بۆ ئافرەت بەڵکو دەگەڕێتەوە بۆ پیاو.

## (العلقة) کە بە منداڵدانەوە هەڵواسراوە

ئەگەر بەردەوام بین لە پشکنینی ئەو ڕاستیانەی قورئانی پیرۆز پێمان ڕادەگەیەنێت، جارێکی تر دەربارەی دروستبوونی مرۆڤ ڕێکەوتی موعجیزەیەکی زانستی زۆر گرنگ دەبینین.

کاتێک نوتفەی پیاو لەگەڵ هێلکۆکەی ئافرەت یەکدەگرێت ئەوا جەوهەری کۆرپەلە چاوەڕوانکراوەکە پێکدێت، ئەو تاکە خانەیەی کە ناودەبرێت بە زایگۆت (لاقحة – Zygote – هێلکەی پیتراو) دەستبەجێ دەست بە زۆربوون دەکات بەڕێگای دابەشبوون. لە کۆتاییدا دەبێتە پارچەیەك گۆشت کە پێیدەوترێت کۆرپەلە (embry)، ئەمەش بەهۆی مایکرۆسکۆبەوە نەبێت نابینرێت.

کۆرپەلە ماوەی گەشەکردنی لە بۆشاییدا بەسەر نابات، بەڵکو بە منداڵدانەوە پەیوەست دەبێت، بەتەواوی وەك پەیوەستی و جێگیربوونی ڕەگەکان لە خاکدا بەهۆی (تەرز)ەکانیانەوە. لە ڕێی ئەم پێکەوە

بەسترانەوە کۆرپەلە دەتوانێت مادده پێویستیەکان بۆ گەشەکردنی خۆی لە لەشی دایکیەوە وەربگرێت.

ئەم خاڵە بۆخۆی موعجیزەیەکی قورئـان ئاشـکرا دەکات، بـۆ وەسـفی گەشەکردنی کۆرپەلە لـە منداڵـدانی دایکدا وشـەی (علـق) بـەکاردەهێنێت، وەك دەفەرموێت:

﴿ٱقۡرَأۡ بِٱسۡمِ رَبِّكَ ٱلَّذِي خَلَقَ ١ خَلَقَ ٱلۡإِنسَٰنَ مِنۡ عَلَقٍ ٢ ٱقۡرَأۡ وَرَبُّكَ ٱلۡأَكۡرَمُ﴾

العلـق/١ – ٣، واتـــە: (ئـــەی محمـــد (ﷺ)) بخوێنـــە بـــەناوی ئـــەو پەروەردگارەتەوە کە هەموو شتێکی درووستکردووە، ئادەمیزادی لە چەند خانەیـەکی خۆهەڵواسـەر (لـەناو منداڵدانـدا) دروسـتکردووە، بخوێنـە، پەروەردگاری تۆ خاوەنی ڕێز و بەخششی بێسنوورە.

(علق) لە زمانەوانیدا ئەو شتەیە کە بەشـوێنێکەوە دەلکێـت. هـەروەها وشەکەش خۆی بۆ (زەرو – علق) بەکاردەهێنرێت کـە بەلەشـەوە دەلکێـت وخوێن دەمژێت.

بێگومـان بـەکارهێنانی ئـەو وشـە گونجـاوە بـۆ وەسـفی گەشـەکردنی کۆرپەلە لە منداڵدانی دایکدا، جارێکی تـر ئـەوە دەسـەلمێنێت کـە قورئـان نیگایە لەخوای گەورەوەیە و گوتراوی ئەو زاتەیە.

# سێ قۆناغەکەی دروستبوونی کۆرپەلە لە سکی دایکیدا

قورئان ئاماژەی بەوە داوە کە بەدیهێنانی مرۆڤ لە منداڵداندا بە سێ قۆناغ دەبێت:

﴿يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّن بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ذَٰلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ فَأَنَّىٰ تُصْرَفُونَ﴾الزمر/٦، واتە: لە سکی دایکتاندا ئێوە دروستدەکات، لە ناو سێ تاریکستاندا، جا گۆڕانکاری بەردەوامە و جیابوونەوەی ئەندامەکان، ئا ئەوەیە خوای ئێوە، ئا ئەوەیە پەروەردگارتان، خاوەنی هەموو بەدیهێنراوەکانە جگە لەو خوایەکی تر نیە، ئیتر بۆ کوێ دەچن و ڕوودەکەنە کێ ؟

وەك دەبینرێت ئایەتەکە ئاماژە بەوە دەدات کە مرۆڤ لەمنداڵدانی دایکیدا لە سێ قۆناغی دیاریکراودا دروستدەبێت.... بە هەمان شێوەش زانستی بایۆلۆژی نوێ دۆزیویەتیەوە کە قۆناغەکانی گەشەکردنی کۆرپەلە لە سێ ناوچەی دیاریکراوی منداڵدانی دایکدا دەبێت. لە سەرجەم کتێبەکانی زانستی کۆرپەلەزانیدا کە لە پسپۆڕیەکانی پزیشکیدا دەخوێنرێن دەردەکەوێت، ئەم زانیارییانە لە بنەما زانستیەکانی ئەم گۆڕەپانەن. بۆ نمونە لە کتێبی (أساسيات علم الأجنة البشرية – بنەماکانی زانستی کۆرپەلەزانی مرۆیی)دا کە سەرچاوەیەکی سەرەکیە لەم زانستەدا، ئەمە هاتووە:

" ژیان لە منداڵداندا لـە سـێ قۆناغـدا دەبێـت، قۆنـاغی یەکـەم قۆنـاغی پێش کۆرپەلەییە کە لە دوو هەفتـە و نیـوی سـەرەتادایە، پاشـان بەدوایـدا قۆناغی (الحمیل)ـە کە تا کۆتـایی هەفتـەی هەشـتەم دەخایـەنێت. لـەدوای ئـەم قۆناغـە قۆنـاغی کۆرپەلـەیی دێـت کـە لـە هەفتـەی هەشـتەمەوە تـا لەدایکبوون دەخایەنێت".

## قۆناغی پێش کۆرپەلەیی:

لەم قۆناغەدا هێلکۆکەی پیتراو بە دابەشبوون گەورە دەبێت، کاتێکیش دەبێت بە کۆمەڵێك خانە، لە دیواری منداڵداندا خۆی دەنێـژێت، بـە جۆرێـك کـە خانـەکان لـە گەشـەکردن بـەردەوام دەبـن و لـە سـێ چـیندا خـۆی ڕێکدەخات.

## قۆناغی کۆرپەلەیی ناپێگەیشتوو:

قۆناغی دووەم پێنج هەفتە و نیو دەخایەنێت و لەماوەی ئـەم قۆناغـەدا ئەندامـەکان و کۆئەندامـە بنەڕەتییـەکان لەسـەر شـێوەی چـینەخانە دەردەکەون.

## قۆناغی کۆرپەلەیی:

ئەم قۆناغە لەهەفتەی هەشتەمی سکپڕییەوە دەستپێدەکات تاکو ساتی لە دایکبوون. لە خاسیەتە تایبەتییەکانی ئەم قۆناغە ئەوەیە کۆرپەلـە وەك مرۆڤێك کە ڕووخسار و دەستەکانی هەیە لەگەڵ ئەوەش کە درێژییەکەی لە

(٣ سم) تێپەڕ ناکات. هەموو ئەندامەکانی جیا دەکرێنەوە.... ئـەم قۆناغـە نزیکەی (٣٠ هەفتە) دەخایەنێت و تیایدا گەشـەکردنی کۆرپەلـە بـەردەوام دەبێت تا وادەی لەدایکبوون.

ئـەم زانیارییانـە لـەبارەی گەشـەکردنی کۆرپـەلـە لـە منداڵـدانی دایکیـدا لەبەردەستدا نەدەبوون ئەگەر بـوونی تەقـەنیاتی چاودێریی نـوێ نەبوایـە. لەگـەڵ ئـەوەش قورئـانی پـیرۆز وەك ئیعجازێـك بـەڕوونی لـە ئایەتەکانیـدا ئاشکرایکردوون... بەهەمان شێوە چەندین ڕاستی زانستی تریشـی ئاشـکرا کردووە.

ئەوەی کە قورئانی پیرۆز ئەم زانیارییە پـڕ وردەکـاری و ڕوونـەی داوە، لەکاتێکدا کە زانیاری پزیشکی لای خـەڵك زۆر دەگمـەن بـووە، بەڵگەیـەکی ئاشکرایە لەسەر ئەوەی قورئانی پیرۆز وتەی خەڵك نییـە، بـەڵکو گـوتراوی خوای میهرەبانە.



# مرۆڤ له ( نطفة أمشاج ) بەدیهێنراوه

خـوای گـەوره دەفـەرموێت: ﴿إِنَّا خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا﴾الإنسان/٢، واته: بێگومان ئێمه مرۆڤمـان دروسـتکرد لەتێکەڵەیـەك، لەکاتێکـدا دەمانـەوێ تـاقی بکەینـەوه، هەربۆیـە دەزگـای بیستن و بینینمان پێبەخشی.

"ئیبن عەباس" لەبارەی ﴿مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ﴾ دەڵێت: واته ئاوی پیاو و ئاوی ئافرەت کاتێك کۆبوونەوه و تێکـەڵ بـوون، پاشـان لەقۆناغێکـەوه بـۆ قۆناغێکی تر دەگوێزرێنەوه، له حاڵێکەوه بۆحاڵێکی تـر و پێکهاتەیـەك بـۆ پێکهاتەیەکی تر و بەوشێوەیە...

زانسـتی نـوێ سـەلماندوویەتی سـیفەتەکانی خانـەی زینـدوو بـەوەی



کرۆمۆســـۆمەکان هەڵیـــدەگرن دیـــاری دەکرێـــت... کرۆمۆســـۆمەکانیش پێکهاتوون لە: پرۆتین و چوار ترشە ئەمینیەکە (ئەدینین، سیامین، جوانین و سیتوزین) کە لەسەر شێوەی دوو شریتی پێچخواردوو بەدەوری یەکدا ڕێکخراون.

کرۆمۆسۆمەکان ئەو کۆدە هەڵدەگرن کە چالاکی خانە و دابەشبوونی ئاڕاستەدەکەن بەپێی ڕیزبوونی ترشە ئەمینیەکان، بەدرێژایی دوو شریتەکە لە بۆشاییدا... ئاشکرایە کۆرپەلە یەکگرتنی خانەیەکی نێرە (سپێرم) و خانەیەکی مێیە (هێلکۆکە)یە.

لێرەدا سیفەتە بۆماوەییەکان بە هەریەکە لە کرۆمۆسۆمەکانی باوك و کرۆمۆسۆمەکانی دایك دیاری دەکرێن، هەریەکەیان بەڕێژەی (٥٠٪)، ئەوەش سەرەتا بە نوتفەی یەکەم دەستپێدەکات، کە سپێرم و هێلکۆکە کۆدەکاتەوە: (نطفة أمشاج) نوتفەیەکی تێکەڵ.

(مشیج) واتە دوو شتی تێکەڵکراو... کۆرپەلەی بەدیهێنراوی نوێ پێکدێت، وەك بەڵگەی ڕاستێتی ئایەتە پیرۆزەکە: ﴿إِنَّا خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا﴾.

# مرۆڤ له پوختەیەکی خاکی زەویە

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ إِذَآ أَنتُم بَشَرٌ تَنتَشِرُونَ ﴾الروم/٢٠، واتە: لە نیشانەو بەڵگەکانی خوا ئەوەیە کە لە خاك دروستی کردوون، لەوەودوا زۆربوون و بڵاوبونەتەوە بەسەر زەویدا.

هەروەها دەفـەرموێت: ﴿ وَهُوَ ٱلَّذِى خَلَقَ مِنَ ٱلْمَآءِ بَشَرًا فَجَعَلَهُۥ نَسَبًا وَصِهْرًا ۗ وَكَانَ رَبُّكَ قَدِيرًا ﴾الفرقان/٥٤، واتە: هەر ئەو زاتەیە کە لە ئاوی (مەنی) مرۆڤ دروستدەکات و کردوویەتی بەهۆی خزمایـەتی، بێگومـان پـەروەردگاری تـۆ دەسەلاتی بێسنووره.

لە ئایەتی یەکەمدا ئامـاژەی بـەدیهێنانی مـرۆڤ هەیـە لـەخاك، لەئایـەتی دووەمیشـدا لـە ئـاو، بـەلام لـەم ئایەتـەدا کـە خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن سُلَٰلَةٍ مِّن طِينٍ ﴾المؤمنـون/١٢، واتـــە: ئێمـــە ئادەمیزادمان لە ئاوێتەیەکی پێکهاتوو لە خاك پێکهێناوە.

(طين) لەئایەتەکەدا مەبەست خۆڵ و ئاوە پێکەوە.

لـەم سـێ ئایەتــەدا ئاماژەیـەکی ڕوون هەیــە، بـۆ بنــەڕەتی مــرۆڤ. سەرچاوەی سەرەکی کە لـە خـۆڵ و ئـاوی زەوی و کانزاکـانی بـەدیهاتووە، بەکورتی پوختەکەی لەم زەوییەیە.

شـيكردنەوەی كيميـايی دەڵێـت: "ئەگـەر مرۆڤمـان شـيكردەوە بـۆ پێكهاتەو توخمـە سـەرەتاييەكانی، دەبينين وەك كـانێكی بچوك وايـە، لـە پێكهاتەكەيدا (٢٢) توخم كە تا ئێستا ئاشكراكراون بەشداری دەكەن".

ئەو توخمانەش بەم جۆرە دابەش دەكرێن:

١. ئۆكسجين و هايدرۆجين، كە هەردووكيان ئاو پێكدەهێنن. ئـاو (٦٥-٧٠٪)ی لاشەی مرۆڤ پێكدەهێنێت و مرۆڤ ناتوانێت چوار ڕۆژ زياتر بەبێ ئاو بژی سەرەڕای ئـەو توانايـەی كـە هەيـەتی بـۆ خۆراهێنـان لەگـەڵ وشـكيدا (جفاف)، ئەم حاڵەتەش بۆ هەموو بەديهێنراوەكانی گەردوون ڕاستە.

خـــوای گـــەورە دەفـــەرموێت: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾الأنبياء/٣٠، واتـە: لـە ئـاو هـەموو شـتێكی زينـدوومان فەراهـەم هێناوە، ئايا ئەوانە هەر باوەڕ ناهێنن؟

٢. كاربۆن و هايدرۆجين و ئۆكسجين، كە بنـەڕەتی ئاوێتـە ئەنداميـەكان پێكـــدەهێنن وەك: شـــەكرەكان و چـــەوری و پـــرۆتين و ڤيتامينـــەكان و هۆرمۆنەكان وئەنزيمەكان.

٣. حەوت مـادەی وشـك (جـاف)، ئـەوانيش: (كلـۆر، كبريـت، فۆسـفۆر، مەگنسـيۆم، كالسـيۆم، پۆتاسـيۆم، سـۆديۆم) كـە (٦٠-٨٠٪)ی مـادە وشكەكان پێكدێنن.

٤. حەوت ماددەی تری وشك، كە ڕێـژەيان كـەمترە، ئـەوانيش: (ئاسـن، مس، يۆد، مەنگەنيز، كۆباڵت، زينك، مۆلبيديۆم).

٥. چەند توخمێكی تری دەگمەن كە ژمارەيان شەش توخمە.

سـەرجەم پسـپۆڕان لەسـەر ئـەوە كـۆكن كـە جەسـتەی مـرۆڤ وەك بارستەيەك لە خاك هەموو ئـەو توخمـە كانزاييانـەی تێدايـە كـە لـە زەويـدا

هــەن. ئەمــەش بەتــەواوی ڕاســتێتی ئــەو ئایەتــە لــە دڵ و بیرەکانــدا دەچەســپێنێت کــە دەفــەرموێت: ﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ إِذَآ أَنتُم بَشَرٌ تَنتَشِرُونَ ﴾الروم/٢٠.

# کەمترین ماوەی سکپڕی شەش مانگە

قورئان لەپێش زانستی پزیشکیەوە باس لە کەمترین ماوەی سکپڕی دەکات کە شەش مانگە، ئەوەش لەو ئایەتـەدا کە دەفـەرموێت: ﴿وَوَصَّيْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ بِوَٰلِدَيْهِ إِحْسَـٰنًا ۖ حَمَلَتْهُ أُمُّهُۥ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۖ وَحَمْلُهُۥ وَفِصَـٰلُهُۥ ثَلَـٰثُونَ شَهْرًا﴾الأحقاف/١٥، واتە: ئێمـە فـەرمانمان بـە مـرۆڤ داوە کـە چاکەکار و چاك ڕەفتار بێ لەگەڵ دایك و باوکیدا، دایکی بـە ئـازارەوە هـەڵیگرتووە و بەدەم ئێش و ئازارەوە بوویـەتی، سکپڕبوون و لەشیربڕینەوەی سی دانـە مانگی خایاندووە.

هــەروەها دەفــەرموێت: ﴿ وَوَصَّيْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ بِوَٰلِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُۥ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَـٰلُهُۥ فِى عَامَيْنِ أَنِ ٱشْكُرْ لِى وَلِوَٰلِدَيْكَ إِلَىَّ ٱلْمَصِيرُ ﴾لقمــــان/١٤، واتە: ئێمە فەرمانمانداوە بە مرۆڤ بە چاك ڕەفتاری لەگـەڵ دایـك و باوکیـدا، دایکی بە ئێش و ئازار و لاوازی و بێتاقەتییـەکی زۆرەوە، (بەپێستی سکی نۆ مانگ) هەڵیگرتووە، بڕینەوەشی لەدوای دوو ساڵە. فـەرمانمان پێدا کـە ئـەی مـرۆڤ سوپاسـگوزاری منـیش و دایـك و باوکیشـت بـە، دڵنیـابن کـە گەڕانەوەتان هەر بۆلای منە.

یـان دەفـەرموێت: ﴿وَٱلۡوَٰلِدَٰتُ يُرۡضِعۡنَ أَوۡلَٰدَهُنَّ حَوۡلَيۡنِ كَامِلَيۡنِۖ لِمَنۡ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَۚ﴾البقرة/٢٣٣، واتـە: دایکـان دوو سـاڵی تـەواو بـا شـیر بـە منداڵەکانیان بدەن بۆ هەر کەس کە دەیەوێت شیری تەواو بدات.

گەر ماوەی شیرپێدان کە دوو ساڵی تەواوە (٢٤ مانگ) لاببـەین لـە (٣٠) مانگ کە ماوەی سکپڕی و شیرپێدانە، ئـەوا شـەش مـانگ دەمێنێتـەوە بـۆ سکپڕی، ئەوەش ئەو ماوە پێویستەیە بۆ کۆرپەلە کە ئەگـەر لـەدایك ببێـت بە زیندوویی دەمێنێتەوە (بە ویستی خوا).

هـــاوەڵانی پێغەمبـــەریش پشـــتیان بـــەم تێگەیشـــتنە بەســـتووە... گێڕدراوەتەوە پیاوێك ژنی هێنا و دوای شەش مانگ منداڵی بوو، لەمکاتـەدا "عوسمانی کوڕی عەفان" ویستی (حەدد)ی زینای بەسەردا جێبەجێ بکـات بەو گومانەی کە سەرەتای سکپڕی ئافرەتەکە لەپێش شووکردنیدا بـووە... لەوکاتەدا "ئیبن عەباس" ڕوونیکردەوە و وتی: خوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿وَحَمۡلُهُۥ وَفِصَٰلُهُۥ ثَلَٰثُونَ شَهۡرًا...﴾ سـکپڕی و شـیرپێدانی سـی مـانگی خایاندووە. هەروەها دەفەرموێت: ﴿وَفِصَٰلُهُۥ فِي عَامَيۡنِ...﴾ لەشیربڕینەوەی دوای دوو ساڵە. لێرەدا تەنها شـەش مـانگ بـۆ سـکپڕی ماوەتـەوە... ئـیتر بێتاوانی ئافرەتەکە ڕوون بووەوە.

زانستی پزیشکیش ڕوونی کردووەتەوە کە کەمترین مـاوەی سـکپڕی کـە دەگونجێـت کۆرپەلـە بـە زینـدوویی لـەدایك ببێـت بریتیـە لـە (٦ مـانگ)... لەدایکبوونی بەر لەوە پێیدەوترێت لەبارچوون، کە کۆرپەلە ئەگـەری ژیـانی نییە، لەدایکبوونی دوای ئەوەش و بەر لەتەواوبوونی سـکپڕی بـە نـۆ مـانگ (واتـە ٢٧٠ڕۆژ) پێیـدەوترێت لـەدایکبوونی پێشـوەخت، ئەمـەی دواییـان ئەگەری زۆری بەزیندوو مانەوەی هەیە، بەڵام زانسـتی پزیشـکی ئامۆژگـاری

دەدات کە چاودێری تایبەتی ئەو منداڵە تازە لەدایکبووە بکرێت، بەتایبەت ئەگەر بە (٧ مانگی) لەدایکبوو ئەوا بەویستی خوا لەژیاندا دەمێنێتەوە.

# ئەو ماسولکانەی بەدەوری ئێسکەکاندا هەن

ڕوویەکی تر لەو ڕوانەی قورئانی پیرۆز دەربارەی قۆناغەکانی دروستبوونی مرۆڤ لە منداڵدانی دایکیدا باسی لێوە دەکات، لەو ئایەتانەدا دەردەکەوێت کە باسی دروستبوونی ئێسکەکان دەکەن لە سەرەتادا و بە دوایدا ماسولکەکان.

﴿ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴾

المؤمنون/١٤، واتە: لەوەودوا نوتفەکەمان کردووە بە خۆهەڵواسەرێك، پاشان خۆهەڵواسەرەکەمان کردووە بە گۆشتپارەیەك ، ئینجا (شێوازی) گۆشتپارەکەمان بە پەیکەری ئێسك گۆڕیوە و بەگۆشت پەیکەری ئێسکەکەمان داپۆشیوە، ئەوسا لەشێوەیەکی تردا دەرمانهێناوە. بەڕاستی خوای مەزن بەرز و پیرۆز و موبارەکە و چاکترین بەدیهێنەر و چاکترین دروستکارە.

پسپۆڕەکانی زانستی کۆرپەلەزانی (ئەو زانستەی لێکۆڵینەوە و بەداداچوون بۆ گەشەکردنی کۆرپەلە دەکات لە منداڵدانی دایکدا) تا ماوەیەکی نزیك وەهایان دانابوو ئێسك و ماسولکەکان لەیەککاتدا دروستدەبن. لەبەر ئەم هۆیە و بۆ ماوەیەکی درێژیش هەندێکجار خەڵك

پڕوپاگەنـدەی ئـەوەیان دەکـرد کـە ئـەم ئایەتـە دژە لەگـەڵ ڕاسـتییە زانسـتییەکاندا، بـەڵام توێژینـەوە مایکرۆسـکۆبیە پەرەسـەندووەکان کـە تـوانراوە بـەهۆی پێشـکەوتنی تەکنـەلۆژیاوە ئـەنجام بـدرێن ئـەوەیان ئاشکراکرد کە نیگا (وەحیە) قورئانییەکە تەواو ڕاست و دروستە.

ئەو توێژینەوە مایکرۆسکۆبییانە سەلماندیان کە گەشەسەندنی کۆرپەلە لەناو منداڵدانی دایکدا بەتـەواوی وەك ئەوەیـە کـە ئایەتـەکانی قورئـان وەسـفیان کـردووە. یەکـەمجار شـانەی کرکراگـەیی دروسـت دەبێـت و دەگۆڕێت بۆ ئێسکی کۆرپەلـە، پاشـان لـەدوای ئـەوە خانـەکانی ماسـولکە دروستدەبن کە دەکەونە نێوان شانەکانی دەوری ئێسك، پاشان لەگەڵ یەك کۆدەبنەوە و پێکدێن بۆ ئەوەی دەوری ئێسك بدەن.

بڵاوکراوەیەکی زانستی لەژێر ناونیشانی (تكون الأنسان – دروستبوونی مـرۆڤ) و لـە کتێبـی (Embrology with Islamic edition) سەرجەم بابەتەکـە بـەمجۆرە ڕاڤـە دەکـات: "لـەماوەی هەفتـەی حەوتەمـدا ئێسـکەپەیکەر بـە لەشـدا دەسـت بەبڵاوبوونـەوە دەکـات و ئێسـك شـێوە ئاساییەکەی وەردەگرێت. لە کۆتایی هەفتەی حەوتەم و لەماوەی هەفتـەی هەشتەمدا ماسولکەکان دۆخـی خۆیـان بەدەوری ئێسکەکاندا وەردەگرن".



بەکورتی باسەکانی قورئـانی پـیرۆز بۆ قۆناغـەکانی دروسـتبوونی کۆرپەلـە بەتەواوی لەگەڵ دوزینەوەکانی زانستی کۆرپەلەزانی نوێدا تەبان.

# ئێسك كارگەی بەرهەمهێنانی خوێنە

قورئـانی پـیرۆز سـەدان سـاڵ پـێش زانسـت كـەوتووە لـە دانپێـدانانی زیندوویەتی ئێسك و بایەخی گـەورەی ئێسـك لـە ئەركـەكانی مرۆڤـدا... لـە سورەتی (مریم)دا زەكەریا (سەلامی خوای لێبێ) هانـا و هـاواری بـۆ خـوای پـەروەردگار بـرد كـە منـداڵێكی پێببەخشـێت، ئەگەرچـی هاوسـەرەكەشـی منداڵی نەدەبوو و ئێسكەكانیشی لاوازبوون.

پـــەروەردگار دەفـــەرموێت: ﴿ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ ٱلْعَظْمُ مِنِّي وَٱشْتَعَلَ ٱلرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنۢ بِدُعَآئِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴾مـريم/ ٤، واتـــە: پـــەروەردگارا! بەڕاسـتی مـن ئێسـكەكانم لاواز بـوون و قـژی سـەرم هەرهـەمووی سـپێتی دایگرتووە، بەڵام مـن هـەرگیز لـە دوعـا و پاڕانـەوەم لـە زاتـی تـۆ نائومێـد نەبووم و (دەستت نەناوە بە ڕوومەوە).

لـەم ئایەتـە پـیرۆزەدا قورئـان بـاس لەپەیوەنـدی بەرهـەمهێنانی منـداڵ دەكات بەئێسكەكانەوە.

لـەم دوادواییانـەدا زانسـت سـەلماندی كـە ئێسـكەكانی كـار و ئـەركی گرنگیان هەیە، بەجۆرێك كە ژیانی مرۆڤی لەسـەر وەسـتاوە، ئێسـك هـەموو ئەوەی تێدایە كە لەش پێویسـتی پێیـەتی، وەك: (فۆسـفۆر و كالیسـیۆم) و كرداری دابەشكردنیان ڕێكدەخات بەشێوەیەك كە لێدانـەكانی دڵ و جوڵـەی ماسولكەكان دەپارێزێ.

هەروەها ئێسكەكان بەدرێژایی ژیانی مرۆڤ و بەبێ پچڕان خڕۆكە سوور و سپیەكان بەرهەمدێنن.

وەك زانست پێیگەیشتووە کە حاڵەتی ئێسکەکان ڕاستەوخۆ کاردەکەنە سەر کۆئەندامی دەمار، لەبەرئەوە ڕاستەوخۆ دەچنە نێو توانای مرۆڤەوە بۆ بەرهەمهێنانی منداڵ... هەر ئەوەشە قورئانی پیرۆز ئاماژەی پێداوە.

# پێناسی مرۆڤ لە مۆری سەری پەنجەکانیدایە

کاتێك قورئانی پیرۆز باسی ئەوە دەکات کە زۆر ئاسانە بۆ پەروەردگار مرۆڤ زیندوو بکاتەوە، تەرکیز لەسەر بابەتی مۆری پەنجە هەیە.

﴿أَيَحْسَبُ ٱلْإِنسَٰنُ أَلَّن نَّجْمَعَ عِظَامَهُۥ ۝٣ بَلَىٰ قَٰدِرِينَ عَلَىٰٓ أَن نُّسَوِّىَ بَنَانَهُۥ﴾ القيامة/٣-٤،

واتە: ئایا مرۆڤ وادەزانێت (دوای مردن) ئێسکەکانی کۆناکەینەوە؟! بەڵکو توانامان هەیە نەخشە وردەکانی کۆتایی پەنجەی (وەکو خۆی) بەدیبهێنینەوە.



تەرکیزکردن لەسەر مۆری پەنجەکان مانایەکی زۆر تایبەتی هەیە، چونکە سەری پەنجەی هەموو مرۆڤێك بێوێنەیە و تەنها تایبەتە بە خۆیەوە. هەموو کەسێك کە لە ژیاندایە یان مردووە، کۆمەڵەیەکی جیاکراوەی مۆری سەری پەنجەکانیان هەیە.

ئەمەیە وادەکات مۆری سەری پەنجەکان بەڵگەیەکی قبوڵپەسەندکراو بێت لەسەر کەسێتی خاوەنەکەی، بەڵام لایەنی گرنگ ئەوەیە بابەتی

مۆرەکان تا (سەدەی ١٩) ئاشکرا نەکرابوو... پێش ئەوە خەڵك سەیری مۆری سەری پەنجەکانیان دەکرد تەنها وەك ئەوەی ژمارەیەك هێڵی ئاسایین و هیچ مانایەك یان گرنگیەکیان نییە.

لە قورئاندا خوای گەورە ئاماژە بۆ مۆری سەر پەنجەکان دەکات لە کاتێکدا کە سەرنجی کەسی ڕانەکێشابوو، بەڵام قورئان بەر لە (١٤ سەدە)سەرنجی ئێمە بۆ بایەخی ئەم باسە ڕادەکێشێت.

# دوگیانی و وەستانی کەوتنە سەرخوێن

ئەگەر ئەوە زانستێکی چەسپاوە کە لەگەڵ سوڕی مانگانەدا سکپڕی نابێت و کەوتنە سەرخوێنیش لەگەڵ سکپڕیدا نابێت، کەواتە بۆچی خوای گەورە فەرمانی بە ئافرەتان کردووە تا سێ جار سوڕی مانگانە چاوەڕێ بکەن، ئایا تەنها چاوەڕێکردنی یەك سوڕی مانگانە بەس نییە بۆیان بۆئەوەی بزانن کە سکپڕ نین؟!

وتراوە: نەخێر... بوونی سوڕی مانگانە و وەستانی خوێن بۆ یەکەمجار بە بەڵگەی نەبوونی سکپڕی دانانرێت، چونکە حاڵەتانێکی ناوازە هەن کە ئافرەتەکە لەسەرەتای سکپڕیدا جارێك یان دوو یاخود سێ جار سوڕی مانگانەی هەر دەبێت لەبەر چەندین هۆکار. خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿ وَٱلْمُطَلَّقَٰتُ يَتَرَبَّصْنَ بِأَنفُسِهِنَّ ثَلَٰثَةَ قُرُوٓءٍ وَلَا يَحِلُّ لَهُنَّ أَن يَكْتُمْنَ مَا خَلَقَ ٱللَّهُ فِىٓ أَرْحَامِهِنَّ إِن كُنَّ يُؤْمِنَّ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْءَاخِرِ ﴾البقرة/٢٢٨، واتە: ژنانی تەڵاقدراو، دەبێت تا سێ جار سوڕی مانگانە چاوەڕێ بکەن و (شوو نەکەنەوە) و

حەلاڵ نییە بۆیان ئەوەی خوا لە منداڵدانیانـدا دروسـتیکردووە (منـداڵ یـان سـوڕی مانگانـە) بیشـارنەوە، ئەگـەر باوەڕیـان بـەخوا و بـە ڕۆژی دوایـی دامەزراوە.

## شاڕەگی ( حبل الوريد )

خوای گەورە لەقورئانی پـیرۆزدا دەفـەرموێت: ﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِۦ نَفْسُهُۥ ۖ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ ٱلْوَرِيدِ﴾ق/ ١٦، واتـە: هـەر ئێمـەین ئادەمیزادمان دروستکردووە و دەزانین چی بـەدڵ و دەروونیـدا دێ، و ئێمـە لەشاڕەگی دڵی (حبل الوريد) لێی نزیکترین.

بنەڕەتی وەسوەسە ئـەو جوڵـە یـاخود دەنگـە شـاراوانەیە کـە هەسـتی پێناکرێـت و خـۆی لـێ دەپارێزێـت... بـەزۆری وەسوەسـەی دەروون (ئـەو گفتوگۆ شاراوەیەیە کە لە دەرووندا ڕوودەدات و پەیوەندی ڕاستەوخۆی بـە ژێـری و بـیرەوە هەیـە و دادەنـرێ بـەئامێری گێڕانـەوەی خـودی (جهـاز استرجاع ذاتي) یەکێکە لە ڕووخسارەکانی سەنتەری هۆشیاری.

لای ڕاڤەکارانی قورئان (حبل الوريد) کە لە ئایەتەکەدا هاتووە، بۆریەکی خوێنـە لـە تەنیشـت قورگـەوە، بـەڵام بـە وردبونـەوە لەئایەتەکـەی پێشـوو دەبینین ئاماژە قورئانییەکان زیاتر ئەوەمان لەلا دروستدەکەن کە مەبەست لە (حبل الوريد) قەدی مۆخـە (جذع الدماغ).

ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ میانەی ئایەتەکە دەبیـنین فریشـتەی ڕەحمـان لـە (حبـل الوريـد) زیـاتر لـە مـرۆڤ نـزیکن... خـوای گـەورەش ئاگـاداری

وەسوەسەیە پێش دروستبوونی و پێش ئەوەی بگاتە قەدی مۆخ و بگۆڕریێ لە خاتیرەو بیرکردنەوەوە بۆ کردارێکی جوڵەیی. بۆیە خوای گەورە بەهۆی زانینەوە زۆر نزیکترە لە مرۆڤ لە هۆشیاری و هەست و ئاگادارییەکانیشی.

ئەمەش لە خۆیدا ئەو پەیوەندییە ئیعجازیەیە کە لەنێوان کرداری وەسوەسەو (حبل الورید) دا کە مەبەست لە قەدی مۆخە لەگەڵ هەموو کردەوەکاندا هەیە. ئەمە یەکێکی ترە لە جوانکاری و وردەکارییەکانی ئایەتەکە.

## کوڕ وەك کچ نییە!

خوای گەورە لە چیرۆکی لەدایکبوونی مەریەمدا دەفەرموێت: ﴿ فَلَمَّا وَضَعَتْهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعَتْ وَلَيْسَ الذَّكَرُ كَالْأُنثَىٰ ﴾آل عمران/٣٦، واتە: کاتێك (هاوسەرەکەی عیمران) منداڵەکەی بوو (بە دڵشکاوییەوە) وتی: پەروەردگارا خۆ من کچم بوو، بێگومان خوا خۆی چاك دەزانێت کە چی بووە، (خۆ ئاشکرایە) کوڕیش وەکو کچ نییە.

١. زانای سویدی "دافید ئەنگمار" لەزانکۆی (Luna)ی سویدی هەستا بە بەکارهێنانی گازی "زینون" کە لەخوێندا دەتوێتەوە و تیشکەکانی (گاما) بەرهەم دێنێت، کاتێك گازەکە بۆ مێشك دەگوێزرێتەوە و بەهۆی (٣٢) هەستەوەری جێگیر بە لەشەوە وێنە دەگیرێت، لەئاکامدا بۆ زانایان ڕوون بووەوە کە بەشی ڕاستی مێشك لەنێردا چالاکتر کاردەکات، لەکاتێکدا کە بەشی چەپ لە مێیەدا چالاکتر کاردەکات...

ئەوەش هۆی سەرکەوتوویی پیاو لێکدەداتەوە لەبوارەکانی ماتماتیك و ئەندازیاری و بابەتـە تیۆریەکانـدا، لەکاتێکـدا کـە بەشـی چـەپ هێـزی بیستنی تێدا چڕبووەتەوە، هەر بۆیە ئـافرەت لـە بـوارە ئەدەبیەکانـدا بەهێز و سەرکەوتووترە.

٢. پیـاوان لـە ئافرەتـان باڵابـەرزترن، جەسـتەی ئافرەتـان تـا تەمـەنی (١٩سـاڵی) گەشـە دەکـات، جەسـتەی پیـاوان تـا تەمـەنی ٢٠سـاڵان گەشەدەکات.

٣. خوێن، بڕی هیمۆگلۆبین لە خوێنی ئافرەتدا (١٢-١٤گرام)ـە لەهـەر (١٠٠ ملـی لـیتر)ێکـدا. بـڕی هیمۆگلـۆبین لـە خـوێنی پیاوانـدا (١٤-١٦گرام)ـە لەهەر (١٠٠ ملی لیتر)ێکدا.

٤. تێکڕای نیشتنی خوێن (ترسیب الدم) لەئافرەتاندا لە (سفر بۆ ٧ ملی مەتر)ـە، تێکڕای نیشتنی خوێن لە نێرەدا لەنێوان (سفر بۆ پێـنج ملـی مەتر)ـە، ئەم ڕێژەیە بۆ ئافرەتان لەکاتی سکپڕیاندا دەگۆڕێت.

٥. جیـاوازی قـەبارەی (سـی) لـە پیـاو و ئافرەتـدا، فراوانـی زینـدەگی (حیویة)ی سییەکان لای ئافرەتان (٤,٢سانتیمەتر سێجا)یە، بـەڵام لـە پیاواندا (٣,٢سانتیمەتر سێجا)یە.

٦. جیاوازی (RBC-Hb) دەگەڕێتەوە بۆ جیاوازی هۆرمـۆنی دەردراوی سەر گورچیلە، بەجۆرێك کە خانەکانی خوێن لەپیاواندا دەوروژێنێـت و لەژنانیشدا دایدەبەزێنێت.

٧. هەموو ڕۆژێك ئافرەت بە تێکڕای (٩ کوپ) ئاو وندەکات، پیاو ڕۆژانـە (١٢ کوپ) ئاو وندەکات.

٨. لــەکاتی منداڵبوونــدا ڕژێنــی نوخــامی هەڵدەســتێ بــە دەردانــی هۆرمۆنێکی دیاریکراو، کاری ئەو هۆرمۆنە بریتیە لە:

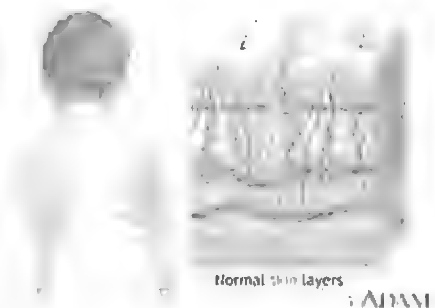
أ- هێنانەوەیـــەکی (کرژکردنـــی) ماســـولکەکانی منداڵـــدان لـــەکاتی منداڵبووندا.

ب- دەردانی شیر لە شیرە ڕژێنەکانەوە لەماوەی شیرپێداندا.

لەگەڵ چەندین جیاوازی تر لەنێوان پیاو و ژندا کە ڕاستێتی ئایەتەکە بە تەواوی بەدیار دەخات.

## وەرگرەهەستییەکان لە پێست و لە دیواری ڕیخۆڵەکاندا

پێشتر خەڵك وا بیریان دەکردەوە لەشی مرۆڤ هـەمووی هەستیارە و لـە هەر جێگایەکی بدرێت ئازاری پێدەگات... لەسـەری بـدرێت یـان لـە چـاوی بدرێت ئازار دەچێژێت، بڕوایان وابوو کە هەموو لـەش هەستیارە بـۆ ئـازار، هـەتاکو پێشـکەوتنی زانسـتی توێکـاری (علـم التشـریح) گەیشـتە ڕاسـتیەك دەڵێت: "نەخێر هەموو جەستە نییە، بەڵکو تەنها پێسـت هەسـت بـە ئـازار دەکات. بە بەڵگەی ئەوەی کە ئەگەر دەرزییـەك بکرێـت بـە لەشـی مرۆڤـدا، لـەدوای ئـەوەی دەرزییەکـە لـە پێسـتەکەی دەردەچێت و دەگاتـە گۆشتەکەی ئیتر ئازار ناچێژێت".



Normal skin layers

ADAM

لەژێر وردبینـدا ئاشـکرا کـرا کـە دەمارەکان لەپێستدا کۆبوونەتەوە، بینیـــان دەمارەکـــانی هەســـتکردن ژمارەیـــــــان زۆرەو جـــــــۆری

جیاوازیشیان هەیە، هەیانە هەست بە بەرکەوتن دەکەن، هەیانە هەسـت بـە فشار و پەستان دەکەن، هەندێکیان هەست بە گەرمی و بە سەرما دەکـەن، ئەوەش یەکلایی کرایەوە کە دەمارەکانی هەستکردن بـە گـەرمی و ساردی تەنها لە پێستدا هەن... کەواتە ئایا کاتێك بێبـاوەڕ دەخرێتـە دۆزەخـەوە و ئاگری دۆزەخ پێستەکەی دەخوات، مەسەلەکە چۆن دەبێت؟

لەوانەیـە بێبـاوەڕان بـەباوەڕدارەکان بڵـێن ئێـوە بـەئاگر دەمانترسـێنن، بەڵام ئاگر پێستەکەمان دادەماڵێت و پاشانیش ئاسودە دەبین و ئـیتر ئـازار ناچێژین... لێرەدا وەڵام و باسی ئەم حاڵەتـە لەلایـەن خـوای بەدەسـەڵات، ئاشکراکاری نهێنیـەکان لـە قورئـانی پـیرۆزدا وەردەگـرین: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ بِـَٔايَٰتِنَا سَوۡفَ نُصۡلِيهِمۡ نَارٗا كُلَّمَا نَضِجَتۡ جُلُودُهُم بَدَّلۡنَٰهُمۡ جُلُودًا غَيۡرَهَا لِيَذُوقُواْ ٱلۡعَذَابَۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمٗا﴾ النساء/٥٦، واتـە: بەڕاسـتی ئەوانـەی باوەڕیـان نییە بە ئایەتەکانی ئێمە، لە ئاینـدەدا دەیانخەینـە نـاو ئـاگری دۆزەخـەوە، هەرکاتێك پێستیان داوەشاو و سوتاو، پێستی تر دەکـەین بـە بەریانـدا، تـا بەچاکی سزا و ئازار بچێژن، بەڕاستی خوا هەمیشەو بەردەوام باڵا دەسـت و دانایە...

خوای بەدەسەڵات هەواڵی گۆڕینی پێستی دۆزەخییەکانمان دەداتیَ تاکو زیاتر سزای ئاگرەکە بچێژن، بەڵام کاتێك هەواڵی ئەو سزایەشمان پێـدەدات کە بەگەدەی دۆزەخییەکان دەدرێـت بـە خواردنـەوەی ئـاگر، سزاچەشـتنی زیاتریان بەگۆڕینی گەدەیان نابێت.

خوای گەورە دەفـەرموێت: ﴿وَسُقُواْ مَآءً حَمِيمٗا فَقَطَّعَ أَمۡعَآءَهُمۡ﴾ محمد/١٥، واتـە: ئـاوی لـەکوڵی دۆزەخ بەگەرویانـدا دەکرێـت، ڕیخۆڵـەکانیان پارچـە پارچەو تویَ تویَ دەکات.

خــوای گــەورە لــەم ئایەتــەدا نەیفــەرمووە (فبــدّلنا أمعــاءَهم) واتــە ڕیخۆڵەکانیان دەگۆڕین وەك لەو ئایەتەدا کـە باسـی پێسـتی دۆزەخییـەکان دەکات (پێستەکانیان دەگۆڕێت تاکو زیاتر سزا بچێژن).

مرۆڤ کاتێك ئـاوێکی گـەرم دەخواتـەوە ئـازار ناچێژێت، بـەهۆی بـوونی چینێکی چنراو (مخاطية) لەگەدەو ڕیخۆڵەکاندا، ئەگەر ئەو چینە لاچوو یان کـون بـوو (وەك لـە قورحـەی کونکـەردا) ئـەوا مـاددە جیاوازەکـان و ئـاوە گەرمەکەش دەگەنە بەشە هەستیارەکان لـە بۆشـایی بریتـۆنی نـاو سـکدا و بەمەش مرۆڤ هەست بە ئازارێکی سەخت دەکات، لەبەرئەوەیە خوای گەورە ڕیخۆڵەکانی ئەهلی دۆزەخ ناگۆڕێت تاکو زیاتر سزای سەخت بچێژن.

لەبەرئەوەی لە زانستی توێکاریزانی لەشی مرۆڤدا دۆزراوەتەوە کـە هـیچ دەمارێکی هەستکردن بە گەرمی و ساردیی لە ڕیخۆڵەکاندا نین، بەڵام ئەگەر پچڕان (وەك لە ئایەتەکەدا ئاماژەی پێکرابوو سەبارەت بە دۆزەخییەکان) و دابەزینە ناو هەناو، ئەوە لە توندترین جۆرەکانی ئازارە، ئەو ئازارەی کاتێك کە مـاددە خۆراکییـەکان دادەبەزنـە نـاو هـەناو نەخۆشـەکە واهەسـتدەکات بەخەنجەر لەهەناوی دەدرێت.

قورئــان وەسـفی ئـەو دوو حاڵەتـەی پێسـت و (گـەدە و ڕیخۆڵـەکان) دەکات... بەڕاستی وەسفێکە تەنها و تەنها لای زاتێکەوەیە کە نهێنیـەکانی پێکهاتەی پێست و پێکهاتەی ڕیخۆڵەکان دەزانێت.

# وەرگرە هەستییەکان لە بینین و بیستندا

خـــوای گـــەورە دەفـــەرموێت: ﴿وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالْإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَٰئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَٰئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ﴾الأعـراف/١٧٩، واتـــە: بێگومان ئێمە کەسانێکی زۆرمان لـە پـەرییان و ئـادەمیزاد بـەدیهێناوە کـە (شایستەی دۆزەخـن) ئەوانـە دەزگـای لێکدانـەوە و بیرکردنـەوەیان هەیـە، بەڵام بەکاری ناهێنن بۆ بیرکردنەوە و لێکدانـەوە، چاویشـیان هەیـە (بـەڵام هـەر ڕووکەشـی پـێ دەبیـنن، نـاوەڕۆکی شـتەکانی پـێ نـابینن)، گـوێ و دەزگای بیستنیشیان هەیە، بەڵام (ڕاستیەکانی) پـێ نابیسـتن، ئەوانـە وەك ئـاژەڵ وەهـان، بـەڵکو ئەوانـە گومڕاتریشـن، ئەوانـە غافـڵ و بێئاگـا و کەڕەواڵەکانن.

هـەروەها خـوای مـەزن دەفـەرموێت: ﴿وَإِن تَدْعُوهُمْ إِلَى الْهُدَىٰ لَا يَسْمَعُوا وَتَرَاهُمْ يَنظُرُونَ إِلَيْكَ وَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ﴾الأعـراف/١٩٨، واتـــە: خۆئەگـــەر بانگیـــان بکـــەیت بـــۆ ڕێبـــازی هیدایـــەت (بـــت پەرســـتان) بانگـەوازت نابیســتن، دەبینیـت سەیرت دەکەن (بەڵام چونکە بیرو هۆشـیان داخســتووە) هـەروەك





نەتبینن وەهایە.

لە ڕاستییە زانراوەکانی ئـەم سـەردەمەمان ئەوەیـە کـە چـاو بریتیـە لـە هەستەوەرێك یان هەستێك کە ئاماژە بینراوەکان وەردەگرێـت و بەشـێوەی شەپۆلی کارەبایی و بەهۆی دەمـاری بیناییـەوە دەیانگوێزێتـەوە بـۆ بەشـی دواوەی مێشك... مێشك هەڵدەستێت بەکرداری بینین دوای ئەوەی کـە ئـەو ئاماژە کارەباییانە دەگۆڕێت بۆ وێنەی بەرجەستە و ڕەنگاوڕەنگ.

خۆئەگەر ئەم بەشەی مێشك توشی نەخۆشییەك بوو، نارێکی دەکەوێتـە بینینی ئەو مرۆڤە یان هـەر بینـایی لەدەسـتدەدات هەرچـەند چاوەکانیشـی سەلامەت بن.

هەمان شێوەیش بۆ گوێیەکان ڕاستە... بیستن تـەنها بـەهۆی ئەوانـەوە نابێ، بەڵکو لەسەنتەری بیستندا دەبێ لەمێشکدا... کەواتە ئەگەر قورئـانی پیرۆز لەلایەن خوای مەزنەوە نەبێ، ئایا محمد (ﷺ) چۆن ئەمەی زانی؟

لێـرەدا تێبینـی ئـەم وێکچـواندنە زانسـتیە وردە بکـە... ئـاژەڵ ئـامێری بیستن و بینینی هەیە، بەلام لە شـتەکان تێناگـات، لێـرەدا و هۆیەکـەی لـە ئامێرەکاندا نییە، بەڵکو لـە ژێریدایـە کـە لەهـەردوو کردارەکـەدا پێویسـتن. بەتایبـەت پلـی پێشـەوەی مێشـك کـە لـە مرۆڤـی ئاسـاییدا بەتـەواوی پێگەیشتوو دەبێت (بەشێوەیەك کە دەوروبەری سێیەکی کێش و قـەبارەی مێشـك پێکـدەهێنێت)... بـەلام لەئاژەلانـدا بەتـەواوی گەشـەکردوو نییـە. لەهەندێکیاندا دەوربەری تەنها (١٠٪) دەبێت.

# تەبابونی هۆرمۆنی لەسەرەتای سورەتی ( مریم ) دا

خــوای گــەورە لــە ســەرەتای ســورەتی (مــریم)دا دەفــەرموێت: ﴿كٓهيعٓصٓ ﴿١﴾ ذِكْرُ رَحْمَتِ رَبِّكَ عَبْدَهُۥ زَكَرِيَّآ ﴿٢﴾ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُۥ نِدَآءً خَفِيًّا ﴿٣﴾ قَالَ رَبِّ إِنِّي وَهَنَ ٱلْعَظْمُ مِنِّي وَٱشْتَعَلَ ٱلرَّأْسُ شَيْبًا وَلَمْ أَكُنۢ بِدُعَآئِكَ رَبِّ شَقِيًّا ﴿٤﴾ وَإِنِّي خِفْتُ ٱلْمَوَٰلِيَ مِن وَرَآءِي وَكَانَتِ ٱمْرَأَتِي عَاقِرًا فَهَبْ لِي مِن لَّدُنكَ وَلِيًّا ﴿٥﴾ يَرِثُنِي وَيَرِثُ مِنْ ءَالِ يَعْقُوبَ وَٱجْعَلْهُ رَبِّ رَضِيًّا ﴿٦﴾ يَٰزَكَرِيَّآ إِنَّا نُبَشِّرُكَ بِغُلَٰمٍ ٱسْمُهُۥ يَحْيَىٰ لَمْ نَجْعَل لَّهُۥ مِن قَبْلُ سَمِيًّا ﴿٧﴾ قَالَ رَبِّ أَنَّىٰ يَكُونُ لِي غُلَٰمٌ وَكَانَتِ ٱمْرَأَتِي عَاقِرًا وَقَدْ بَلَغْتُ مِنَ ٱلْكِبَرِ عِتِيًّا﴾مريم/١-٨ ، مانای ئەم چەند ئایەتە بەم جۆرەیە: **كهیعص** (چەند پیتێکن خوا زاناترە بە ماناکانیان)... (ئەم باسە ئەی پێغەمبەر (ﷺ) باسی ڕەحمەتی پەروەردگارتە، دەربارەی بەندەی خۆی زەکەریا... کاتێك لە (پەرستگای خۆیدا) هانا و هاواری برد بۆ پەروەردگاری بە پەنهانی... وتی: پەروەردگارا! من ئێسکەکانم لاوازبوون و قژی سەرم هەر هەمووی سپێتی دایگرتووە، من هەرگیز لە دوعا و پاڕانەوەم لە زاتی تۆ نائومێد نەبووم. من دەترسم خزم و خوێشان و عەشرەت دوای (وەفاتی) من سەرگەردان بن. (خۆت دەزانیت) خێزانەکەشم نەزۆکە، بەڵکو لە بەخششی خۆت بەهرەوەرم بکەیت و (منداڵێکم) پێببەخشیت کە بتوانێت جێگای من بگرێتەوە تا ببێتە جێنشینی من و جێنشینی نەوەی یەعقوب، هەروەها پەروەردگارا بیکە

بەکەسێکی وا کە تۆش و بەندەکانیشت لێی ڕازیبن (خوای گەورە نزای گیرا کرد و فەرموی) ئەی زەکەریا ئێمە مژدەت دەدەینێ بەوەی کوڕێکت پێدەبەخشین و ناویشی (یەحیا)یە، پێش ئەو کەسمان هاوناوی ئەو نەکردووە... (زەکەریا) وتی: پەروەردگارا چۆن کوڕم پێدەبەخشیت، لەکاتێکدا هاوسەرەکەم نەزۆکە و منیش گەیشتومەتە ئەوپەڕی پیری و پەککەوتەیی.

لەم هەشت ئایەتەدا چەند نیشانەیەکی پزیشکی باسکراوە کە لەیەك پیاودا کۆبوونەتەوە، ئەوانیش: لاوازی ئێسك، ترس، پیری و پەککەوتەیی، ئەم نیشانانە لەنێوان نیشانەکانی تری پیریدا وەك (لاوازی بینین و بیستن و یادەوەری و ماسولکەکان و کەمخەوی و لەرزۆکی و کرژبوونی پێست و لەمانە) بەتایبەت هەڵبژێردراون تاکو ڕەکیزەکان پەیوەندی تەبایی هۆرمۆنی بنوێنن، تاکو بەڵگە بن لەسەر داناییەکی نایاب بێژ لە هەڵبژاردندا، کە هەریەك لەو نیشانانە دەرئەنجامی گۆڕانێکن لە هۆرمۆنێکی دیاریکراودا. لەم چەند دێڕەی داهاتوودا بەکورتی هۆکارەکانی دەرکەوتنی ئەم نیشانانە ڕووندەکەینەوە:

١. لاوازی ئێسك (Osteoporosis): لاوازی ئێسك بەئاشکرا لای بەتەمەنەکان دەردەکەوێت، لەبەر دوو هۆ:

یەکەمیان دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی نێرینەیە (Testosteron)، کە هۆرمۆنێکە بەرپرسە لەچالاککردنی خانە پێکهێنەرەکانی ئێسك لە پیاودا. دووەمیان بەرزبوونەوەی ڕێژەی (کۆرتیزۆن) لە ئەنجامی دڵەڕاوکێ و ڕاڕایی بەردەوامدا ئەمەش چالاکی خانە پێکهێنەرەکانی ئێسك لاواز دەکات و بواریش بۆ کاری خانە تێکشکێنەرەکانی ئێسك فراوان دەکات کە بەتێپەڕبوونی کات لاوازیی ئێسك ڕوودەدات.

٢. سەر سپی بوون: ئەم حاڵەتەش بەهۆی دوو فاکتەری سـەرەکییەوە دروست دەبێت.

یەکـــــەمیان: دابـــــەزینی هۆرمـــۆنی ڕەنگکـــــردن (MSH) لای بەتەمەنـــەکان. دووەمیـــان: بەرزبوونـــەوەی ڕێـــژەی (ئـــەدرینالین) لەخوێندا، لە ئـەنجامی ڕاڕایـی دەمـاری و تـرس... تاقیکردنـەوەکان سەلماندوویانە چـالاکی دەمارەکۆئەنـدامی بەسـۆز ( Sympathatic Nervous System) دەبێتەهۆی موو سپی بوون، لێکۆڵـەرەوەکان بڕوایان وایە ئەم حاڵەتە دەگەڕێتەوە بۆ ژەهـراوی بـوونی خانـەکانی ڕەنگکـردن (خلایـا التلـوین) بـە مـاددەی (ئـەدرینالین) کـە ئـەم کۆئەندامە لەحاڵەتەکانی ڕاڕاییدا دەریدەدات.

٣. لاوازی پیتـێن (پەککەوتـەیی): (خصـوبة) لای پیـاو خـۆی لـە بەرهەمهێنانی تۆوی نێرینە (سپێرم)دا خۆی دەنوێنێـت، پەککەوتـەیی یان لاوازی (خصوبة) پەیوەنـدی بەکۆمەڵـە هۆکـارێکی زۆرەوە هەیـە، گرنگترینیان گۆڕانـە هۆرمۆنیـەکانن کـە لـە لەشـی مرۆڤـدا ڕوودەدەن، لەوانە:

أ. ئاستی هۆرمۆنی نێرینەیی (Testosteron).

ب. تێکچـونی ئاسـتی هۆرمـۆنی ڕەنگکـردن (MSH)... ئـەم خاڵـە خۆی لە خۆیدا گرنگە، کە زانا تایبەتمەندەکان دووپاتی دەکەنـەوە خانـەکانی (لیـدیج) لـە (گونـدا) بەرهەمـدێت بەتـەواوی وەك ڕژێـنی نوخامی (الغدة النخامية)... لـەم سـالآنەی دواییـدا ئـەوە سـەلمێنرا بوونی ئەم هۆرمۆنە تـەریب بـە خانـەکانی (سـرتولی) (کـە خانـەی دروسـتکەری سـپێرمن) کاردانەوەکـەی زیـاد دەکـات بـۆ هۆرمـۆنی

ڕژێنی نوخامی (FSH) و پاشـانیش هانیـدەدات بـۆ بەرهـەمهێنانی سپێرم.

بـــەم شـــێوەیە لـــە تەمـــەنی زۆردا، موویـــان ســـپی دەبێـــت و بەرهەمهێنانی (نوتفە) کەم دەبێتەوە، هەردوو حاڵەتەکەش بە یەك فاکتـــەرەوە بەســـتراون، ئـــەویش تێکچـــونی ئاســـتی هۆرمـــۆنی ڕەنگکردنە (MSH).

ج. شوێنەواری سەلبی لە ئەنجامی ترس...

بەشـێوەیەکی یـەکلاکراوە سـەلمێنراوە کـە هەڵچـوون و ڕاڕایـیـەکان کاریگـەری سـەلبیان لەسـەر تـوێکڵی مـۆخ (قشـرة المـخ) هەیـە.. ئـەم کاریگەرییە سەلبیانە بـۆ لـەش دەگوێزرێنـەوە، پاشـان بـۆ ڕژێـنی نوخـامی تاکو دەگاتە گون... ئەمەش بەرهـەمهێنانی نوتفـە لاواز دەکـات، لەلایـەکی تـرەوە تـرس دەبێتـەهۆی کەڵەکـەبوونی ئەمینیـە یەکەمیـەکان (الأمینـات الأحادیـة) وەك (سـیروتونین) لـە گونـدا کـە ئاسـتی کـارایی بۆریچـکە مەنەوییەکان دادەبەزێنێت...

لـە لێکۆڵینەوەیەکـدا کـە لەسـەر کۆمەڵـە کەسێك ئەنجامـدرا چاوەڕێی لەسێدارەدانیان دەکرد، تێبینی نوشوستیەکی ترسناك کرا لە بەرهەمهێنانی خانە مەنەوییەکان، هەتاکو گەیشتە سنووری نەمانی تەواو (عجز التام).

لەڕووی سێیەمەوە ڕاڕایی درێژخایەن دەبێتەهۆی بەرهـەمهێنانی بڕێکـی زۆر لـەکۆرتیزۆن کـە کاریگەرییـەکی دووری هەیـە لەسـەر دابەزانـدنی بەرهەمهێنانی (نوتفە)، لەکاتێکـدا تاقیکردنـەوەکان سـەلماندوویانە پێدانی بـڕی (٣٠ میلیگـرام) لـە (کـۆرتیزۆن) لەڕۆژێکـدا و بۆمـاوەی چـوار هەفتـە دەبێتـەهۆی دابـەزینێکی زۆر لـەلای هـەموو نەخۆشـەکان لەئاسـتی بەرهەمهێنانی سپێرمەکاندا.

د. کاریگەری ئاڵوگۆڕی نێوان ترس و پیربوون...

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستووە لای پیرە ئاساییەکان زیادەیەك هەیە لە دەردانی (ئەدرینالین)دا... ئەم زیادەیە ئەنجامی حاڵەتی ڕاڕایی نییە، بەڵکو وا لە کەسە بەتەمەنەکان دەکات زیاتر ئامادەباشی هەڵچوونی هەبێت کە زیاتر کاریگەر دەبن تەنانەت بەجوڵێنەرە سادەکانیش. لەلایەکی ترەوە ترس بەپێی خۆی دەردانی (ئەدرینالین) زیاددەکات، ئەمەش دەبێتەهۆی زیادکردنی بڕی (کۆلیسترۆڵ) لە خوێندا و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان دەستپێدەکات و نیشانەکانی پیری دەردەکەون.

بەم شێوەیە ڕاڕایی هاتنی پیری خێراتر دەکات، پیریش هەلی ڕوودانی ڕاڕایی زیاددەکات و ئەڵقەیەکی دواییەك دروستدەکات کە یەکتری پێکدێنن ڕووەو ئاڕاستەیەکی بەرزبونەوەیی و بەرەو زیادبوون.

ئەم دوو فاکتەرە پێکەوە (ترس و پیری) هاوکاری یەکتری دەکەن لە دابەزاندنی ئاستی بەرهەمهێنانی (نوتفە).

ئەم نیشانە باسکراوانە لە سورەتەکەدا لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی ئاستی هەردوو هۆرمۆنی (کۆرتیزۆن) و یەکەی ئەمینیەوە و دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی نێرینەیی و هۆرمۆنی ڕەنگکردن دەبێت.

ئەم چوار هۆرمۆنە بەو گۆڕانکاریانەشەوە کە باسکران، کاریگەری سەلبیان هەیە لەسەر کرداری بەرهەمهێنانی سپێرمەکان، لەگەڵ ئەوەش کەمبوونی یەکێك لەم فاکتەرانە بەسە بۆ وەستانی ئەم بەرهەمهێنانە، ئەی چۆن دەبێت ئەگەر هەر چوار فاکتەرەکە پێکەوە لەکەسێکدا کۆببنەوە لەژێر کاریگەرییەکی بەرەو زیادبوونی (تصاعدی) ئاڵوگۆڕی هەردوو هۆکاری پیری و ترس؟

# شیرپێدانی منداڵ بۆ ماوەی دوو ساڵی تەواو

خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿ وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ ۚ وَعَلَى ٱلْمَوْلُودِ لَهُۥ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ۚ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَا تُضَآرَّ وَٰلِدَةٌۢ بِوَلَدِهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَّهُۥ بِوَلَدِهِۦ ۚ وَعَلَى ٱلْوَارِثِ مِثْلُ ذَٰلِكَ ۗ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَن تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا ۗ وَإِنْ أَرَدتُّمْ أَن تَسْتَرْضِعُوٓا۟ أَوْلَٰدَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُم مَّآ ءَاتَيْتُم بِٱلْمَعْرُوفِ ۗ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَٱعْلَمُوٓا۟ أَنَّ ٱللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴾البقرة/٢٣٣، واتە: دایكان با شیر بدەن بەمنداڵەكانیان دووساڵی تەواو بۆ هەر كـەس كـە دەیەوێت شیری تەواو بدات و بـۆ ئـەو كەسـەی خـاوەنی منداڵەكەیـە (واتـە باوكی منداڵەكە)، دەبێت ڕزق و ڕۆزی و پۆشاك بەشێوەیەكی جوان و چـاك ئامادەبكـات... بـۆ دایكـان و هەركـەس بـەگوێرەی توانـایی خـۆی داوای لێدەكرێت. نابێت هیچ دایكێك زیانی پێبگـات و (لـە دیـتنی منـداڵی بێبـەش بكرێت) هەروەها خاوەنی منداڵەكەش، میراتگـری منداڵەكـەش بۆیـان هەیـە بەهەمان شێوە (گرنگـی بـە منداڵەكـە بـدەن) خـۆ ئەگـەر دایـك و بـاوك بـە ڕەزامەنـدی و پـرس و ڕای هـەردوو لایـان ویسـتیان منداڵـەكانیان لەشـیر ببڕنـەوە، ئـەوە قـەیناكا و گوناهیـان ناگـات، و ئەگـەر ویسـتیان دایـەن بـۆ شیرپێدانی منداڵەكانیان بگرن، ئەوەش قەیناكە بەمـەرجێك مـاف و كرێیـان بە جوانی و شایستە پێبدەن. لەخوا بترسن و پارێزكار بن، چاك بـزانن خـوا بینایە بەو كاروكردەوانەی ئەنجامی دەدەن.

لێکۆڵینەوە نوێیەکان دەریانخستوە کە پەیوەندییەکی توندوتۆڵ هەیە لەنێوان ژمارەو ماوەی شیرپێدان لە مەمکی دایکەوە لەگەڵ دەرکەوتنی نەخۆشی شەکرە لەجۆری یەکەم. لێکۆڵەرەوەکان هۆی ئەمەیان گێراوەتەوە بۆ ئەوەی کە شیری دایك یارمەتی پاراستنی منداڵ دەدات دژ بە هۆکارە ژینگەییەکان کە دەبنەهۆی تێکشکاندنی خانەکانی (بێتاپەنکریاسی)، لەو منالآنەدا کە ئامادەباشییەکی بۆماوەییان بۆ ئەم حاڵەتە هەیە. پێکهاتەی شیرە دەستکردەکان و ئەو خواردنانەی لەجیاتی شیردان دەدرێن بە کۆرپە، ماددەی کیمیایی ژەهری تێدایە دژ بەخانەکانی (بێتاپەنکریاسی)، شیری مانگا پرۆتیناتی تێدایە زەرەرمەند دەبێت بۆ ئەم خانانە...

لەهەندێك ولآتدا دوای تاقیکردنەوە تێبینی کراوە، ماوەی شیرپێدانی دایك پەیوەندییەکی پێچەوانەی هەیە لەگەڵ توشبوونی منداڵ بە نەخۆشی شەکرە. لەبەرئەوە ئێستا لێکۆڵەرەکان ئامۆژگاری بە درێژکردنەوەی ماوەی شیرپێدان دەکەنەوە لەمەمکی دایکەوە بۆ پارێزگاری لەم نەخۆشییە مەترسیدارە و بۆ پاراستنی تەندروستی منالآن لەداهاتوودا.



لەڕوانگەی ئەم ڕاستیانەوە لەم سالآنەی دواییدا تیۆرێك بەدیارکەوت، پوختەکەی ئەوەیە کە پرۆتینی شیری مانگا دەگونجێت کارلێکێکی زیندوانەی بەرگریانە بکات کە دەبێتە هۆی تێکشکاندنی خانەکانی (بێتا پەنکریاسی) دەردەری (ئەنسۆلین)... هەروەها ئەم تیۆرە ئەوەش

دەگرێتـەخۆ كـە لـە پلازمـای منداڵـدا (مصـل الأطفـال)، ئەوانـەی توشـی نەخۆشی شـەكرە بـوون، برێكـی بـەرزتر لـە دژەتـەنی تێدایـە بـۆ پـرۆتینی شیری مانگا بە بەراورد لەگەڵ ئەو منالآنەی توش نەبوون.

لەلێكۆڵینەوەیەكی نوێدا كە لـەگۆڤاری (السكري) لـە كـانونی یەكـەمی سـاڵی ١٩٩٨دا بلاَوبووەتـەوە، هـاتووە: لێكۆڵینـەوەكان گەیشـتنە ئـەو ڕاستیەی ئەو پرۆتینەی لەشیری مانگاكاندا هەیە فاكتەرێكی سەربەخۆیە لە توشـبوونی هەنـدێك منـداڵ بـە نەخۆشـی شـەكرە، بـەبێ ڕەچـاوكردنی ئامادەباشی بۆماوەیی.

هەروەها لە لێكۆڵینەوەیەكی تری نوێدا كە لە شوباتی (١٩٩٨) دا و لـە ڕۆژنامەی (المناعة)دا بلاَوبووەوە، دانەرانی ئاماژەیان بەوەدا پێدانی شـیری مانگا و هەندێ شیری دەستكرد بە منداڵ لەجیاتی شیری دایك، دەبێتەهۆی زیادبوونی ڕێـژەی توشـبوون بـە نەخۆشـی شـەكرە لای ئـەو منالآنـەی ئـەو شیرانەیان پێدراوە. لێكۆڵینەوەكە لەسـەر ئـەو منالآنـە كـراوە كـە لـەنێوان تەمـەنی سـەرەتایی تـاكو مـانگی نۆیـەمی تەمەنیانـدان، بۆیـە دانـەرەكان ئامۆژگاری درێژكردنەوەی شیرپێدانی سروشتی دەدەن.

لەلێكۆڵینەوەیەكی هاوێنەی ئەوەدا كە لـە گۆڤـاری (السـكري) كـانونی یەكـەمی سـاڵی (١٩٩٤)دا بلاَوكرایـەوە، لێكۆڵـەرەكان ڕوونیـان كردۆتـەوە پەیوەندیـەكی بـەهێز لـەنێوان خـواردنی بەرهەمـەكانی شـیری دەسـتكرد (بەتایبەت شیری مانگا) لەتەمەنی سەرەتای منداڵیدا تـاكو سـاڵی یەكـەمی تەمەنیان و زیادبوونی ڕێژەی توشبوون بە نەخۆشی شەكرەدا هەیە.

لەلێكۆڵینەوەیەكیشدا كە لەساڵی (١٩٩٥) دا لە بەشـی هـەناوی كۆلێـژی پزیشـكی (المنصـورة) ئەنجامـدرا بـە سـەرۆكایەتی دكتـۆر "مجاهـد محمـد أبوالمجد" (مامۆستای نەخۆشیە هەناوییەكان و شەكرە لە كۆلێژی پزیشكی

المنصور له میسر) دۆزرایەوە کە دژەتەنە بەرگریـەکان (الأجسـام المناعیـة المضادة) له شیری مانگادا لەپلازما (مصـل)ی منالأنـدا دۆزراوەتـەوە، ئـەو منالأنەی تا کۆتایی ساڵی دووەمـی تەمـەنیان شـیری مانگایـان خـواردووە، بـەلأم ئـەو منالأنـەی لـەدوای تەمـەنی دوو سـاڵیانەوە شـیری مانگایـان خواردووە لەمجۆرە تەنەبەرگرییـەیان (الأجسـام المناعیـة) نییـە.. ئەمـەش حیکمـەتی جـوان و وردی قورئـانی پـیرۆز دەردەخـات لـەدیاریکردنی شیرپێدانی منداڵ لەلایەن دایکیەوە بۆ ماوەی دوو ساڵ.

بەلأم ئاخۆ بۆچـی شیری مانگـا لـە پـێش سـاڵی دووەمـەوە ئـەو زیانـە دەگەیێنێت، لەکاتێکدا ئەم کاریگەرییە خراپـەی شـیری مانگـا لـە دوای ئـەو ماوەیە دەرناکەوێت؟

لەتوێژینەوەیەکدا کە لەساڵی (١٩٩٤) لە فنلەندا ئەنجامدرا و لە گۆڤـاری (المناعة الذاتیة)دا بلأوکرایەوە لێکۆڵەران دەڵێن: پرۆتینی شـیری مانگـا بـە حاڵەتی سروشتی و ئاسایی خۆیەوە بە بەرگی ناوەوەی کۆئەندامی هەرسدا تێپەڕدەبێت لەنێو ئەو دەروازانەی تێیدایە، لەبەر تەواو گەشەنەکردنی ئـەم بەرگەوە... ئەنزیمەکانی کۆئەندامی هەرسکردنیش ناتوانن ئەو پرۆتینانە بۆ ترشـەئەمینیەکان تێکبشـکێنن، لەبەرئـەوەی پـرۆتینی شـیری مانگـا وەك پرۆتینێکـی ئاوێتـە (مرکـب) دەچـنە ژوورەوە کـە هـانی دروسـتبوونی تەنەبەرگرییەکان (الأجسام المناعیة) دەدەن لەناو لەشی منداڵەکەدا.

هـەروەها سەرچـاوە نوێیـەکان ئامـاژە بـەوە دەدەن کـە ئەنزیمـەکان و بـەرگی نـاوەوەی کۆئەنـدامی هەرسـکردن و جوڵـەی ئـەم کۆئەندامـە و داینامیکـای هەرسـکردن و مـژین، بەشـێوەیەك لـە مانگـەکانی سـەرەتای لەدایکبووندا کارەکانیـان تـەواو نابێـت، بـەڵکو بـە پلەبەنـدی و تـا کۆتـایی ساڵی دووەمی تەمەنی منداڵ تەواو دەبن.

سەرجەمی ئەم لێکۆڵینەوانە دەریدەخـەن، چـەند شـیرپێدانی سروشـتی نزیك بووەوە لە دووساڵ ئەوەندەش چڕیی تەنە بەرگرییـە زەرەرمەنـدەکان بە خانەکانی (بێتاپەنکریاس) کە (ئەنسۆلین) دەردەدەن کەم دەبێتـەوە... چەندیش شیرپێدانی دەستکرد لە سەرەتای لەدایکبوونـەوە دەسـتپێبکرێت (بەتایبەت بە شیری مانگا) ئەوەندە چڕی تەنـە بەرگرییـە زەرەرمەنـدەکان لەپلازما (مصل)ی منداڵدا زیاددەکەن.

لە ئاماژەیەکی تری زانستی تـری زۆر وردی قورئـانی پـیرۆزدا، دەبیـنین ماوەی شیرپێدان بە دوو ساڵ دیاریـدەکات. وەك دەفـەرموێت: ﴿وَوَصَّيْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ بِوَٰلِدَيْهِ حَمَلَتْـهُ أُمُّهُۥ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَـٰلُهُۥ فِى عَامَيْنِ﴾لقمـــــان/١٤، واتە: ئێمە ئامۆژگاری ئادەمیزادمان کردووە بە چاکڕەفتاری لەگـەڵ دایـك و باوکیـدا، دایکـی بـە ئـێش و ئـازار و لاوازیـی و بێتاقەتیەکی زۆرەوە، دوای دووساڵ لە شیری بڕیوەتەوە.

هەروەها قورئـانی پـیرۆز دەفـەرموێت: ﴿حَمَلَتْهُ أُمُّهُۥ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا ۖ وَحَمْلُهُۥ وَفِصَـٰلُهُۥ ثَلَـٰثُونَ شَهْرًا﴾الأحقـاق/١٥، واتـــە: دایکـــی بـــە ئـــازارەوە هـــەڵیگرتووە و بـــەدەم ئـــێش و ئـــازارەوە بوویـــەتی، ســـکپڕبوون و لەشیربڕینەوەی (٣٠ مانگی) خایاندووە.

لەمانەوە تێدەگەین کە شیرپێدان بۆماوەی دووساڵ کارێکی دیـاریکراو و سنووردار نییە، بەڵکو تەواوکردنە، چونکە دەکرێت ماوەکە کـەمتریش بێـت (کـەمی تێـدا بکرێـت) وەك حوکمـە ئیسـلامیەکانی تایبـەت بـە شـیرپێدان ئاماژەیان پێداوە، بە پشتبەستن بەو ئایەتـە پـیرۆزەی دەفـەرموێت: ﴿فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَن تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا﴾البقـرة/٢٣٣، واتـــە: ئەگـــەر

دایــك و بــاوك بــه ڕەزامەنــدی و پــرس و ڕای هــەردوولایان ویســتیان منداڵەكانیان لەشیربڕنەوە ئەوە قەیناكا و گوناهیان ناگات.

ئیبن كەسیر (رەحمەتی خوای لێبێ) دەربارەی ئایەتەكە دەڵێت: واتە ئەگەر دایك و باوكی منداڵەكە ڕێككەوتن لەسەر لەشیربڕینەوەی لەپێش دووساڵەكە بەوەی بەرژەوەندی منداڵەكەیان لەوەدا ببیننەوە و ڕاوێژیان كرد و لەسەری كۆبوونەوە، ئەوا هیچ گرفتێك نییە لەسەر لەشیربڕینەوەی منداڵەكە... ئەوەیشی لێوەردەگیرێت كە ڕای تەنها یەكێكیان لەم كارەدا بەبێ ئەویتریان بەس نییە، و ڕەوا نییە بۆ هیچكامیان بەبێ ڕاوێژی ئەویتریان بەم كارە هەڵبستێت.

ئەم باسە بەرژەوەندی منداڵەكەیە و پەیوەستبوونێكە بە سەیركردن و وردبوونەوە لەحاڵی منداڵەكە (ئەمەش لە بەزەیی و سۆزی خوایە بۆ بەندەكانی كە چاودێری و جەختی لە دایك و باوك كردووەتەوە لە پەروەردەكردنی منداڵەكەیان)، ڕێنمایی كردون بۆ هەموو ئەوانەی لە بەرژەوەندی خۆیان و بەرژەوەندی منداڵەكەیانە...

ئەم باسە ڕوونكردنەوەیەك بوو لەسەر حیكمەتی دیاریكردنی شیرپێدانی منداڵ بە ماوەی دووساڵ، لە ئاماژەیەكی وردی زانستی قورئانی پیرۆزدا، كە لێكۆڵینەوە زانستیە نوێیەكانیش دووپاتی دەكەنەوە و لەسەر ڕاستێتی و ئیعجازی ئەم هەواڵەی قورئانی پیرۆز بەڵگە دەبن.

# ئەو ناوچەیەی دەست بەسەر ڕەفتارماندا دەگرێت

خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿كَلَّا لَئِن لَّمْ يَنتَهِ لَنَسْفَعًا بِالنَّاصِيَةِ ﴿١٥﴾ نَاصِيَةٍ كَاذِبَةٍ خَاطِئَةٍ﴾العلق/١٥-١٦، واتـە: نـەخێر (ئـاوا بـۆی ناچـێتە سـەر) ئەگـەر كۆڵنەدا و كۆتایی (بە دوژمنكاری) نەهێنێت ئێمە ناوچەوانی دەگرین و (بـۆ دۆزەخ كێشـی دەكـەین)، ئـەو ناوچـەوانە درۆزن لـە وتنـەدا و تاوانكـار لـە ڕەفتاردا.

دەستەواژەی (نَاصِيَةٍ كَاذِبَةٍ خَاطِئَةٍ ) لە ئایەتەكەدا جێگای گرنگیپێدانە. ئەو توێژینەوانـەی لـەم دواییانـەدا ئەنجامـدران دەریانخسـت كـە ناوچـەی پلـی پێشەوە بەرپرسە لە بەڕێوەبردنی كۆمەڵە فرمانێكی دیـاریكراو لـە مێشـكدا دەكەوێتـە ڕووكـاری ناوچـەوانی كاسـەی سـەر. زاناكـان تـا شەسـت سـاڵی ڕابردوو فرمانی ئەم ناوچەوانەیەیان نەدۆزیبووەوە، لە كاتێكدا كـە قورئـانی پیرۆز پێش (١٤٠٠) ساڵ ئاماژەی پێداوە.

ئەگەر سەیری ناو كاسەی سەر بكـەین لـە ڕووكـاری ناوچـەوانەوە، ئـەوا ناوچەی پێشەوەی مێشك دەبینین... لە كتێبێكدا بە ناونیشانی (أساسيات التشريح و الفيزولوجيا- بنەماكانی توێكاریكردن و فسۆلۆژیا) كە دواهـەمین توێژینـەوەكان لـە خۆدەگرێـت دەربـارەی فرمـانی ئـەم ناوچـەیە ئەمـەی خوارەوەی تێدا هاتووە:

" دیایكردنی پاڵنەرەكان و بیركردنەوە لە سەرەنجامی كارەكان و پـلان بۆ تێپەڕینی كارێك لە پلەكانی بەشی پێشەوەی ناوچەواندا ڕوودەدات، واتە

ناوچـەی پێشـەوەی ناوچـەوان کـە ناوچـەی بیرەکـان و یادەوەریەکانـە لـە توێکڵی مێشکدا".

هەروەها کتێبەکە دەڵێت بەوەی کە ئەم ڕووکارە بەرپرسـە لـە پاڵنـەرە مرۆییەکان، وا گومان دەبات سەنتەری فرمانی بێت بۆ توندڕەوی.

کەواتە ئەم ناوچـەیەی مێشـك لێپرسـراوە لـە پلانـدانان و پاڵنـەرەکان و کردنی کارە باشەکان یان خراپەکان و بەرپرسیشە لە بەرامبەر وتەی ڕاست یان درۆ.

ئاشکرایە دەستەواژەی (نَاصِيَةٍ كَٰذِبَةٍ خَاطِئَةٍ) تەبایـە لەگـەڵ ئـەو ڕاڤەیـەی لەسەرەوە باسکراوە... ئەم ڕاستیەی زاناکـان نـەیانتوانی ئاشـکرای بکـەن تـاکو (٦٠ سـاڵ) پێشـتر، بـەڵام قورئـانی پـیرۆز سـاڵانێکی زۆرە ئامـاژەی پێداوە.

## مردن بەهۆی توندیی دەنگەوە

خـوای گـەورە دەفــەرموێت: ﴿وَنُفِخَ فِي ٱلصُّورِ فَصَعِقَ مَن فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَن فِي ٱلْأَرْضِ إِلَّا مَن شَآءَ ٱللَّهُ ثُمَّ نُفِخَ فِيهِ أُخْرَىٰ فَإِذَا هُمْ قِيَامٌ يَنظُرُونَ﴾ الزمر/٦٨، واتە: لەو ڕۆژەدا فوو دەکرێت بـە –صـور– دا (مەگـەر هـەرخوا خۆی بزانێت چ دەزگایەکە) هەر کەس لە ئاسمانەکان و زەویدا مابێت خێـرا دەمرێت، لـەوەودوا فوویـەکی تـری پێـدا دەکرێتـەوە، جـا دەسـبەجێ هـەر هەموو خەڵکی هەستاونەتە سەرپێ و بەسەرسامیەوە چاوەڕوانن.

ئاشکرایە چاو ئەو شتانە دەبینێت کە درێژییە شەپۆلی دراوە لێیەوە لەنێوان تیشکی سووردا بێ لە لایەنی درێژترینەوە و تیشکی وەنەوشەیی لەلای کورتترینەوە، بەڵام شەپۆلە درێژترەکان نابینێت (وەك تیشکی ژێر سوور)، بەهەمان شێوە کورتتریش لەشەپۆلی وەنەوشەیی نابینێت (وەك شەپۆلی سەرو وەنەوشەیی و سینی و گەردوونی).

بینینیش سنووری خۆیی هەیە، گوێ جگە لەو دەنگانە نابیستێ کە لەرەلەرەکانیان لە مەودای شەپۆلە دەنگیەکاندا نەبێت... گوێی مرۆڤ شەپۆلە بێتەل و شەپۆلە سەروودەنگیەکان نابیستێت.

لەلایەکی تریشەوە هەستیاریی گوێ بۆ توندیی دەنگ سنووردارە، ناتوانێت ئەو دەنگانە جیابکاتەوە کە توندییەکانیان کەمترە لە (١٠ توانی ١٢٠ وات\م [٢]) (سەرەتای پێوەری دیسیبلّ)... هەروەها بەرگەی بیستنی ئەو دەنگانەش ناگرێت کە توندییەکانیان زیاترە لە ٢٠٠ دیسیبلّ، گەر لەوە زیاتر بوو ئەوا دەستبەجێ مرۆڤ دەمرێت، وەك خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿وَنُفِخَ فِي ٱلصُّورِ فَصَعِقَ مَن فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَن فِي ٱلۡأَرۡضِ﴾.

# بۆنی مرۆڤ وەك ناسینەوە

زانستی پزیشکی نویێ سەلماندویەتی کە بـۆنی هـەر مرۆڤێك خاسـیەتی جیاکـەرەوەی هەیـە لـە مرۆڤـەکانی تـر، بەتـەواوی وەك هێڵـەکانی سـەری پەنجە کە لای هەموو مرۆڤەکان جیاوازی هەیـە... هـەر لەبـەر ئـەم هۆیەیـە سەگی پۆلیسـی بـەکاردەهێنرێت بـۆ دۆزینـەوەی مرۆڤـە تاوانبارەکـان یـان ونبوەکان، لەبەر ئەو هێزە گەورەیەی لە بۆنکردندا هەیەتی.

ئـەم ڕاسـتیە (مـۆری بـۆن) لـە یـەکێك لـە ڕووەکانیـەوە لـە ئایـەتێکی سـورەتی یوسـفدا ئامـاژەی پێـدراوە، وەك خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿ وَلَمَّا فَصَلَتِ ٱلْعِيرُ قَالَ أَبُوهُمْ إِنِّي لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ لَوْلَآ أَن تُفَنِّدُونِ ﴾یوسف/٩٤، واتە: کاتێك کاروان ئـاوەدانی بـە جێهێشـت و کەوتـە ڕێ، باوکیان وتی هەست بە بۆنی یوسف دەکەم ئەگەر بەبێ هۆشم نەزانن.

لێرەدا دڵنیایی یەعقوب (سەلامی خوای لێبێت) لە بـۆنی یوسـفی کـوڕی (سەلامی خوا لەویش بێ) و بوونی تـرس لـە ناڕاسـتگۆیی کوڕەکـانی تـری، بەڵگەن لەسەر ئەوەی (مۆری بۆنەکان) واتە جیاوازی و بۆنی مرۆڤەکان لەو کاتـەدا جێـی بڕواپێکـردن نـەبووە، بـەڵام لـە ئێسـتا و ئـەمڕۆدا ڕاسـتیەکی چەسپاوە.

# چەند مەوقیفێکی قورئانی و حاڵەتی نەخۆشی

هەڵچون و کاردانەوە توندە دەرونییەکان دەبنەهۆی گۆڕانی هەندێك لە ئەندامەکانی لەشی مرۆڤ... زۆرجار هەست و سۆز گەورەترین جولێنەری زیادبوونی نەخۆشیەکە دەبێت هەندێك لەو گۆڕانکاریانەی لە ئەندامەکاندا ڕوودەدەن لەوانەیە ئەگەری شیفا و چاکبوونەوەیان نەبێت و گێڕانەوەیان بۆ بارە سروشتییەکەیان لەسەروو توانای مرۆڤەوەیە...

**لێرەدا هەندێك لەو حاڵەتانە وەك نمونە باس دەکەین:**

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إِن كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ الْوِلْدَانَ شِيبًا﴾ المزمل/١٧، واتە: (ئەگەر ئێوە لەسەر یاخی بوونتان بەردەوام بن) ئیتر چۆن خۆتان دەپارێزن لە ڕۆژێك کە منداڵ لە تاوی پیر دەبێت و سەری سپی دەبێ...

دەرکەوتووە کە ترسی زۆر و لە پڕ، زۆرجار دەبێتە هۆی گۆڕانی ڕەنگی قژ بۆ سپی و دروستبوونی پەڵە لەسەر پێست.

هەروەها خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿يَوْمَ تَرَوْنَهَا تَذْهَلُ كُلُّ مُرْضِعَةٍ عَمَّا أَرْضَعَتْ وَتَضَعُ كُلُّ ذَاتِ حَمْلٍ حَمْلَهَا وَتَرَى النَّاسَ سُكَارَىٰ وَمَا هُم بِسُكَارَىٰ وَلَٰكِنَّ عَذَابَ اللَّهِ شَدِيدٌ﴾ الحج/٢، واتە: (کارەساتی) ئەو ڕۆژە کە پێش دێ دەبینن، هەر ئافرەتێك کە منداڵی لەباوەشدایە لەکاتی شیرپێدانیدا، لە ترسا هۆشی لای خۆی نامێنێت و جگەرگۆشەکەی

فەرامۆش دەکات. هەرچی مێینەیەکی باردار (دووگیان) هەیە، منداڵ و بەچکەکەی لەباردەچێت ، خەڵکی دەبینیت دەڵێی سەرخۆشن، بەڵام سەرخۆش نین، بەڵکو سزای خوایی زۆر سەخت و سامناکە.

حاڵەتەکانی ڕوودانی دانانی کۆرپەلە لەلایەن ئافرەتی سکپڕەوە زۆرن، لەئەنجامی ترس و تۆقین لە کاروبار و ڕووداوە دونیاییەکان، ئەی چۆن دەبێت لەکاتی ترس لە سزای خوایی لە ڕۆژی قیامەتدا.

پەروەدگار دەفەرموێت: ﴿ٱللَّهُ نَزَّلَ أَحۡسَنَ ٱلۡحَدِيثِ كِتَٰبٗا مُّتَشَٰبِهٗا مَّثَانِيَ تَقۡشَعِرُّ مِنۡهُ جُلُودُ ٱلَّذِينَ يَخۡشَوۡنَ رَبَّهُمۡ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمۡ وَقُلُوبُهُمۡ إِلَىٰ ذِكۡرِ ٱللَّهِ﴾الزمر/٢٣، واتە: خوا جوانترین و پیرۆزترین فەرمایشی ناردووەتە خوارەوە، هەندێك ئایەت و بابەتی لەیەك دەچێت، هەندێك باسیشی (بەشێوەی جیاواز) تێدا دووبارەبووەتەوە. (جا کارکردنی ئەم قورئانە ئەوەیە کە) تەزوو بە (گیان) و پێستی ئەو کەسانەدا دێنێت کە ترسی پەروەردگاریان (لە دڵ و دەروونـدا) هەیە، لەوەودوا (گیان) و پێست و دڵیان نەرم و ئامادە دەبێت بۆ یادی خواو (خواپەرستی).

لەحاڵەتی دڵەڕاوکێ و ڕاڕایی دەروونیدا ئەو ماسولکانەی مووەکانیان پێوە چەسپ بووە دەچنەوەیەك و پێستیش کرژدەبێت و دێتەوەیەك، دەلەرزێت و هەڵدەبزرکێت و ڕەنگی تێکدەچێت... هەرکاتێکیش ئەو هەڵچونە دەروونیانە نەمان، ماسولکەکان هێوردەبنەوە و پێستەکەشی نەرم دەبێت...

هەروەها خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿فَإِذَا جَآءَ ٱلۡخَوۡفُ رَأَيۡتَهُمۡ يَنظُرُونَ إِلَيۡكَ تَدُورُ أَعۡيُنُهُمۡ كَٱلَّذِي يُغۡشَىٰ عَلَيۡهِ مِنَ ٱلۡمَوۡتِۖ فَإِذَا ذَهَبَ ٱلۡخَوۡفُ سَلَقُوكُم بِأَلۡسِنَةٍ

حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى ٱلْخَيْرِ﴾الأحزاب/١٩، واتــه: کاتێـك کـه تـرس و بـیم هـات دەیانبینی کە تەماشات دەکەن، چاوەکانیان دەسوڕێتەوەو ئەبڵەق دەبێت وەك کەسێك کە ترسی لـە مردنـی هـەبێت، هـەر تـرس و بیمـیش ڕۆیشـت و نـەما، زمـان درێژدەکـەن و دەمیـان گـەرم دەبێـت، جـا هەرچـەندە ئەوسـا ڕەزیل بوون لەبەخشیندا، ئیستا کە دەسـتکەوت هەیـە دەیانـەوێ زۆرتـرین دەستکەوتیان بدرێتێ.

لەجوڵــەی چــاوەکاندا ژمارەیــەکی زۆر ماســولکە و دەمــار بەشــداری دەکەن، لەکاتی ترسدا تێکچوون و شـپرزەیی لـەو جولانـەدا ڕوودەدەن کـە هاوکات تێکچوون و شپرزەیی لـە دەردراوە هۆرمۆنییەکانـدا ڕوودەدات وەك (ئەدرینالین) و (نور ئەدرینالین).

## جیاوازی ڕەنگەکانی مرۆڤ و پەیوەندی بە میلانینەوە

خــوای گــەورە دەفــەرموێت: ﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ خَلْقُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّلْعَٰلِمِينَ ﴾الــــروم/٢٢، واتــە: لــە نیشــانە و بەڵگــەکانی، دروســتکردنی ئاسمانــەکان و زەوییــە و جیاوازی زمان و ڕەنگتانە، بەڕاستی ئا لەو دیاردەیەشدا بەڵگـە و نیشـانەی زۆر هەیە بۆ زانایان و شارەزایان.

ئێمــە لێــرەدا هەڵوێســتەیەکی خێــرا دەکــەین لەســەر ﴿وَٱخْتِلَٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْ﴾.

زانایان دەڵێن: لەژێر پێستی مرۆڤدا خانە جاڵجاڵۆکەییەکان هەن، واتە لەسەر شێوەی جاڵجاڵۆکەن، لە بەشەکانیدا زیادەی تەنك درێژبوونەتەوە... لەهەر بستێك دووجادا ژمارەی ئەم خانانە دەگەنە (٦٠ هەزار) خانە، لەڕاستیدا لەژمارەی خانەکاندا جیاوازی لەنێوان سپی و ڕەشدا نییە، خانەکانی کەسێکی سپی پێست و کەسێکی ڕەنگێکی تر ژمارەیەکی جێگیرە، بەلاّم ڕەنگکردنەکە لە چڕی مادده ڕەنگاوڕەنگەکەوەیە، ئەو مادده ڕەنگاوڕەنگەش پێیدەوترێت "میلانین".

لەنێوان کەسێکی ڕەنگ کراوە و کەسێکی ڕەنگ تاریکدا جیاوازییەك لەنێوان مادده ڕەنگاوڕەنگەکەدا هەیە کە زیاتر نییە لە (یەك گرام)، بەلاّم ئەوەی سەرنج ڕادەکێشێ ئەوەیە کە ئەو خانانە هەموو ١٠ ساڵێك بەتێکڕایی (١٠-٢٠٪) کەم دەکەن، لەبەرئەوە پێستی مرۆڤ لەگەڵ تێپەڕبوونی تەمەنیدا بەرەو ڕوونبوونەوە و زیاتر سپێتی دەچێت. مەبەستی ئێمە ئەوەیان نییە، بەڵکو مەبەستمان نیشتنی ئەو مادده ڕەنگاوڕەنگەیە لە خانە جاڵجاڵۆکەییەکانی ژێر پێستدا کە ژمارەیان لەهەر بستە دووجایەکدا دەگاتە (٦٠ هەزار) خانە... ڕێژەی ئەم ماددەیە (موروثات)ی ناوەکی خانە دیاری دەکەن.

بەلاّم پەیوەندییەکە کامەیە؟ لێکدانەوەی ئەو ڕەنگە تاریك و تۆخەی ئەو گەلانە چییە کە لەهێڵی یەکسانیدا دەژین؟ لەکاتێکدا ئەو گەلانەی لە جەمسەری باکور یان باشوری زەویدا دەژین ڕەنگیان کاڵ و ڕووناکە؟ لێرەدا حیکمەتی خوای پەروەردگار دەردەکەوێت.

وتراوە: لە سیفەتەکانی ماددەی تاریك ئەوەیە تیشکی سەرووەنەوشەیی زیانبەخش دەمژێت، لەبەرئەوەش کە تیشکی خۆر لە هێڵی یەکسانیدا ستونی و بەهێزە، بۆیە گەلانی ئەو ناوچەیە ڕەنگ تاریکن.

هەنووکـەش دەگەڕێینـەوە بـۆ ئایەتەکـە: ﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦ خَلْقُ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَـٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّلْعَـٰلِمِينَ﴾الروم/٢٢.

جیاوازی ڕەنگی مرۆڤەکان نیشانە و بەڵگەیە لەسەر مەزنی پەروەردگار، پێویستە وردەکاریی تێدا بکەین و هەڵوەستەی لەسەر بکەین و لەدووی نهێنیەکەی بگەڕێین.

# کاریگەریی ڕەنگەکان لەسەر ژیان و هەستەکانی مرۆڤ

خـــوای گـــەورە دەفـــەرموێت: ﴿وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِّن سُندُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ﴾الكهف/٣١، واتە: پۆشاکی سەوزی جوان دەپۆشن، کە دوو توێیە، چینی ژێرەوە ئاوریشمی ئەستوورە، چینی سەرەوە ئاوریشمی تەنکە.

﴿مُتَّكِـِٔينَ عَلَىٰ رَفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِىٍّ حِسَانٍ﴾الرحمن/٧٦، واتـە: شـانیان داداوە لەسەر پشتی سەوزباوی جوان و دۆشەکی نایاب و ڕازاوە.

﴿عَـٰلِيَهُمْ ثِيَابُ سُندُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ﴾الإنسـان/٢١، واتـــە: پۆشـــاکی بەختـەوەران ئاوریشـمی سـەوزی تەنکـە کـە بەسـەر پۆشـاکی ئەسـتووردا لەبەریان کردووە.

قورئانی پیرۆز وەسفی پۆشاکی بەهەشتیەکان بە سەوز دەکات، ئەوەش مانـای وایـە حیکمـەتی خـوایی هەیـە لـە دیـاریکردنی ڕەنگـی سـەوز بـۆ بەهەشتیەکان.

زانایانی دەروونزانی لـەدوای ئەنجامـدانی ژمارەیـەك لێكۆڵینـەوە لەسـەر كاریگەریی ڕەنگەكان لەسەر دەروونی مرۆڤ ئاشكرایان كرد كە تاكە ڕەنگێك كامەرانی و خۆشی و خۆشەویستی ژیان بۆ نێو دەروونی مرۆڤ كێشدەكات، ڕەنگی سەوزە.

ئـەم ڕاسـتیە حیكمـەتی خـوایی لێكدەداتـەوە لـە بـەدیهێنانی ڕووەك و درەخـت و دارسـتانەكان بـە ڕەنگـی سـەوز، هـەر لەبەرئەوەیـە پۆشـاكی پزیشكانی نەشتەرگەری ڕەنگی سەوزی بۆ هەڵبـژێردراوە، چـونكە نـەخۆش (لە ساتێكدا لەوەدایە نەشـتەرگەری بـۆ ئـەنجام بـدرێت هەسـت بـە بێـزاری ناكات كە پۆشاكی ڕەنگ سەوز ببینێت).

ڕەنگـەكانی تـریش كاریگـەرییان لەسـەر ژیـان و هەسـتی مـرۆڤ هەیـە. تێبینی كراوە ڕەنگـی زەرد چـالاكی كۆئەنـدامی دەمـار دەوروژێنێـت. گـەر ویستت بانگەشە (إعلان)ێك لەسەر ڕێگایەكی گشتی دابنێیـت. ڕەنگـی زەرد لە زۆر ڕەنگەكانی تر درێژییە شەپۆلەكەی زیاترە، بۆیـە كۆئەنـدامی دەمـار چالاك دەكاتەوە و زۆرترین ڕاددە كاردەكاتە سەری.

ڕەنگـی ئەرخـەوانی دەبێتـەهۆی جێگیربـوون (إسـتقرار)، ڕەنگـی شـین هەسـت بـە فراوانـی دێنـێ، ڕەنگـی سـوور و دارشـتەكانی (مشـتقاتە) هەستكردن بە گەرمی بەدیدێنێت.

# ڕەنگی سەوز

لەئایەتـەکانی قورئـانی پـیرۆزدا زۆرجـار وشـەی سـەوزایی (الخضـرة) هاتووە، کە باسی بارودۆخی بەهەشتیەکان دەکات لەو بەخششانەی کە پێیان دراوە، لە کەشێکی بڵند لە ئاسوودەیی و چێژ و ئارامیی دەروونی... خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿ مُتَّكِئِينَ عَلَىٰ رَفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴾الرحمن/٧٦، واتـە: شـانیان داداوە لەسـەر فـەرش و ڕاخـەری سـەوزباوی جـوان کـە هـەموو دەڵێـی کەسـێکی (بلیمـەتی) جوانکـار دروسـتیکردوون. هـەروەها دەفـەرموێت: ﴿وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِّن سُندُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ ﴾الكهف/٣١، واتـە: پۆشـاکی سـەوزی جـوان دەپۆشـن کـە دوو توێیە، چینی ژێرەوە (ئاوریشمی) ئەستورە، چینی سـەرەوە (ئاوریشـمی) تەنکـە. یـان دەفـەرموێت: ﴿عَالِيَهُمْ ثِيَابُ سُندُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ وَحُلُّوا أَسَاوِرَ مِن فِضَّةٍ وَسَقَاهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا﴾الإنسان/٢١، واتە: پۆشاکی (بەختەوەران) ئاوریشمی سەوزی تەنکە کە بەسەر پۆشاکی ئاوریشمی ئەستوردا لەبـەریان کـردووە، هـاوڕێ لەگـەڵ بـازنی زیـوی (تایبەتـدا) ئینجـا لەلایـەن پەروەردگاریانەوە شەرابی پاك و بێگەرد و خاوێنیان پێشکەش دەکرێت.

"ئەردتشـام" کـە زانایـەکی دەروونزانیـە، دەڵێـت: "کاریگـەری ڕەنـگ لەسەر مرۆڤ زۆر قوڵە، زۆرێك لـە تاقیکردنـەوەی جۆراوجـۆر ئەنجامـدراوە و ڕوونیکردوەتەوە کە ڕەنگ کاریگـەری هەیـە لەسـەر ئازایـەتی و هـەنگاونان

یـان خۆکێشـانەوە لـەکارەکان و هەسـتکردن بـە گـەرما و سـەرما، لەسـەر دڵخۆشی یان خەمۆکی و ڕاڕایـی، بـەڵکو کاردەکاتـە سـەر کەسـێتی مـرۆڤ و دیدیشی بۆ ژیان".

زانینی ئـەو کاریگەرییـەی ڕەنـگ لـە قـوڵایی دەروونـی مرۆڤـدا هەیـەتی وایکردووە نەخۆشخانەکان (لـە وڵاتـە پێشـکەوتووەکاندا) کەسـانی پسـپۆڕ بانگهێشت بکەن بۆ پێشنیارکردنی ڕەنگی دیوارەکـان کـە یارمـەتی زیـاتری شیفای نەخۆشەکان دەدات، هەروەها جلوبەرگ بە ڕەنگی گونجاو.

تاقیکردنـەوەکان دەریانخسـتووە ڕەنگـی زەرد چـالاکی لـە کۆئەنـدامی دەماردا زیندوودەکاتەوە، ڕەنگی ئەرخەوانیی هانی جێگیری دەدات و شـین هەستکردن بە سەرما لەمرۆڤـدا دروستدەکات و سـووریش بـە پێچـەوانەوە هەسـتکردن بــە گەرمبوونـــەوە لەمرۆڤـــدا بـــەدیێنێت... بـــەڵام زانایـــان گەیشـــتونەتە ئـــەوەی، ئـــەو ڕەنگـــەی دڵخۆشـــی لـــە دەروونـــی مرۆڤـــدا دەژێنێتەوەو پاڵنەرەکانی ئاسوودەیی و خۆشەویسـتی ژیـان دەوروژێنێـت، ڕەنگی سەوزە...

لەبەرئەوە ڕەنگـی سـەوز بووەتـە ڕەنگێکـی پەسـەندکراو لـەژوورەکانی نەشتەرگەری هەناودا بۆ جلوبەرگی پزیشك و برینپێچەکان.

جوانترین تاقیکردنەوەش لەسەر کاریگەریی ڕەنگـی سـەوز ئـەوەبوو کـە لەشـاری لەنـدەن ئەنجامـدرا لەسـەر پـردی (بـلاك فرایـار) کـە بـە پـردی خۆکوشتن ناسراوە، زۆربەی ڕووداوی خۆکوشتنەکان لەسـەری ڕوویانـدەدا. ڕەنگە خۆڵیـە لێڵەکـەی گـۆڕدرا بـۆ سـەوزێکی جـوان و ئـەوەش بووەهـۆی دابەزینێکی بەرچاو لە ژمارەی ڕوودوەکانی خۆکوشتندا لەسەری.

هەروەها ڕەنگی سەوز ئاسـوودەیی بـە چـاو دەبەخشـێت، لەبەرئـەوەی مەودای بینینی ڕەنگی سەوز زۆر بچوکترە لە گۆڕەپانی (مـەودا) ی بینینـی

ڕەنگەکانی تر... درێژییە شەپۆلی مامناوەندیشی هەیە کە درێـژ نییـە وەك شەپۆلی ڕەنگی سوور و بچوکیش نییە وەك شەپۆلی ڕەنگی شین.

# هەستانی بەرەبەیان و شنەی بەیانی

خـوای پـەروەردگار دەفـەرموێت: ﴿وَقُرْءَانَ ٱلْفَجْرِ ۖ إِنَّ قُرْءَانَ ٱلْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا﴾الإسراء/٧٨، واتـە: لـە نوێـژی بەیانیشـدا زۆر قورئـان بخوێنـە بەڕاســتی قورئـــان خوێنـــدنی نوێـــژی بـــەیانی دەبینرێـــت (لەلایـــەن فریشتەکانەوە).

قورئـانی پـیرۆز گرنگـی دەدات بـە خـەوتنی زوو بێداربوونـەوە لـەکاتی بەرەبەیاندا.. پێغەمبەر (ﷺ)دەفەرموێت: ﴿بُورِكَ لأُمَّتي في بُكورِها﴾، یـان دەفەرموێت: ﴿رَكعتا الفَجرِ خَيرٌ منَ الدُّنيا وَما عَليها﴾.

لەو سوودە تەندروستیانەی مرۆڤ بەدەسـتیان دەهێنێـت بـە زوو لەخـەو هەستانی بەیانیان زۆرن، لەوانە:

١. لەکاتی بەرەبەیاندا بەرزترین ڕێژەی (گازی ئۆزۆن) لە کەشدا هەیـە، کە بەتێپـەڕبوونی کـات ئـەم ڕێژەیـە کـەم دەکـات تـا لـەکاتی خۆرهەڵاتنـدا دەگاتە (سفر). ئەم گازە کاریگەرییەکی بەسوودی هەیە لەسـەر کۆئەنـدامی دەمار و چالاککردنی کردارە هزری و دەمارییەکان، بەشێوەیەك چڵەپۆپەی چالاکی هزری و دەمـاریی مـرۆڤ لـە بـەیانیانی زوودایـە.. مـرۆڤ لەهەڵمـژینی شنەبای جوانی بەیانیاندا کە بـە (بـادی سـەبا) ناسـراوە چـێژ و خوشـییەك

هەست پێدەکات لە هیچکام لە کاتـەکانی شـەو و ڕۆژدا ئـەم چێژە هەست پێناکات.

٢. تیشکی خۆر لـەکاتی هـەڵاتنی خـۆردا نزیکـە لـە ڕەنگـی سـوورەوە، کاریگەری ئەم ڕەنگەش لەسەر کۆئەندامی دەماری مـرۆڤ زانـراوەو هۆکـاری بێـداری و جوڵەیـە لەمرۆڤـدا، هـەروەها تیشـکی سەرووەنەوشـەیی لـەکاتی خۆرهەڵاتندا زۆرترین ڕێـژەی هەیـە وەك لـە کاتـەکانی تـر، ئـەم تیشـکەش هانی پێست دەدات بۆ دروستکردنی ڤیتامین (D).

٣. لەخەو هەستانی زوو ڕێ لە خـەوی درێـژ دەگرێـت. ئـەوەش زانـراوە ئەو کەسەی کاتێکی درێژ لەسەر یەك شێواز دەخەوێت ڕێ خۆشـدەکات بـۆ توشبوون بە نەخۆشیەکانی دڵ، بەتایبـەت نەخۆشـی (العصـيدة الشـرياني) کە ئامادەی دەکات بۆ هێرشەکانی سنگ کوژە (خناق الصدر)، چونکە خەو وەستان و سکونێکی ڕەهایە، ئەگەر بەردەوام بێت ئەوا دەبێتەهۆی ئەوەی ماددە چەورییەکان لە بۆریە خوێنبەرەکاندا بنیشن. لەوانەشـە یـەکێك لـەو هۆکارانەی پارێزگاری موسڵمان دەکـات لـە نەخۆشـی بۆریچـکەکانی خـوێن (الأمـراض الوعائيـة) یـەکێك بێـت لـەو سـوودانەی ئـەو موسـڵمانانە بەدەستیدێنن کاتێك لـە قـوڵایی شـەودا لەخـەو بێداردەبنـەوە و بـە نوێـژ و نزاکـردن خۆیـان لـە خـوای پـەروەردگار نزیـك دەخەنـەوە.. خـوای گـەورە دەفەرموێت: ﴿ وَالَّذِينَ يَبِيتُونَ لِرَبِّهِمْ سُجَّدًا وَقِيَامًا ﴾الفرقان/٦٤، واتە: ئەوانـەی کـە شـەوگار بـۆ پـەروەردگاریان بەسـوژدە و وەسـتان و (نوێـژ) دەبەنەسەر.

هەروەها خوای گەورە گرنگـی بـە شـەوبێداری و تەهـەجود دەدات و لـە سـوورەتی (المزمّـل) دا دەفـەرموێت: ﴿إِنَّ نَاشِئَةَ ٱلَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْـًٔا وَأَقْوَمُ

قِيلًا﴾المزمل/٦، واته: بەڕاستی شـەوبێداریی زۆر کاریگـەرە و کاریگەریشـی دیارە.

٤. بەشێوەیەکی زانستی سـەلمێنراوە کـە بـەرزترین ڕێـژەی کـۆرتیزۆن لەخوێندا لە بەیانیاندایە دەگاتە (٧– ٢٢ مایکرۆگرام) لەهەر (١٠٠ ملی لیتر) پلازمادا، نزمترین ڕێژەشی لـە ئێوارانداییـە کـە کـەمترە لـە (٧ مـایکرۆگرام) لەهەر (١٠٠ ملی لـیتر) پلازمـادا، ئـەوەش زانـراوە (کـۆرتیزۆن) ئـەو مـاددە ئەفسوناوییەیە کە چالاکی و کارایی جەستە زیاددەکـات و ڕێـژەی شـەکر لـە خوێندا زیاد دەکات ئەمیش بەپێی خۆی وزەی پێویست بە لەش دەدات.

## حاڵەتی مرۆڤ لەکاتی خەوتندا ( هەڵیاندەگێڕینەوە )

خـوای گـەورە لەباسـی گەنجـەکانی نـاو ئەشـکەوتەکە کـە بەخـەوتویی ماوەی سێ سەد ساڵ و نۆیش زیـاتر مانـەوە، دەفـەرموێت: ﴿وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ ٱلْيَمِينِ وَذَاتَ ٱلشِّمَالِ﴾ الكهف/١٨، واتـە: ئێمــە ئەمـدیو و ئـەودیویان پێدەکـەین و بـەلای ڕاسـت و بەلای چەپیاندا هەڵیان دەگێڕینەوە.



لـەو توشـبوونە بـاو و نارەحەتانـەی لـە نەخۆشـخانەکاندا و لـەکاتی چارەسـەرکردندا ڕووبـەڕووی پزیشـکە ڕاهێنراوەکـان دەبێتـەوە گـرفتی

ڕوودانـــی برینـــی ســـەرجێیە (قرحـــة الســـرير- Bed Sore) لای ئـــەو نەخۆشانەی حاڵەتەکانیان پێویستی بەمانەوەی درێژخایـەن هەیـە لەسـەر جێگـــا، وەك شـــکانی حـــەوز و بڕبـــڕەی پشـــت یـــان ئیفلیجـــی یـــاخود لەهۆشخۆچـوونە درێژخایەنـەکان... ئەمانـەش بـریتین لـە قورحەیـەك و لـە پێست و شانەکانی ژێریدا دەمـرن بـەهۆی نەگەیشـتنی خـوێنی پێویسـت و تەواو بەهەندێك لە ناوچەکانی پێست. ئەمەش لـە ئـەنجامی پەسـتاوتنی لـە نێوان بەشە ڕەقەکانی لەش و شوێنی ڕاکشانەکەدا، زۆربەی جار لـە ناوچـە بەتەمەن و پەککەوتەکان و لای دەفەی شان و قولە پێیەکانەوەیە.

خۆپارێزیەکیش نییـە لـەم نەخۆشـیە تـەنها هەڵگێڕانـەوەی نەخۆشـەکە نـەبێت بـە بـەردەوامی هـەموو دووسـەعات جارێـك، بـەجۆرێك کـە ئەگـەر نەخۆشـــەکە بـــۆ مـــاوەی (١٢ ســـەعات) لەحاڵەتەکەیـــدا مایـــەوە بـــەبێ هەڵگێڕانەوە ئەوا ئەو قورحانە دەست بەدروستبوون دەکەن...

بەڕاستی دەکرێت ئەمە بێت حیکمەتی خوایی لـە هەڵگێڕانـەوەی یـارانی ئەشـکەوت بـۆ پارێزگاریـان لـە توشـبوون بـەو دەردە، هەرچـەند چـیرۆکی یارانی ئەشکەوت هەمووی دەچێتە نێو بازنەی موعجیزەوە!!

# خەوو بەدواداهاتنی شەوو ڕۆژ

## خەو:

خوای گـەورە لەسـورەتی (الـروم)دا دەفـەرموێت: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ﴾الروم/٢٣، واتە: یەکێکی تر لەنیشانەو بەڵگەکانی (خوای گەورە) خەوتنتانـە لـە شـەو و ڕۆژدا، لـەکاتی بێداریشـدا هەوڵ و کۆششتانە بۆ بەهرەوەرگرتن لە بەخششەکانی خوا.

خەو سوننەتێکی زیندوویـەتی و ژیانـە، پێویسـتییەکی مرۆڤـە وەك هـەر بوونەوەرێکی زینـدوو، بـۆ پشـووی جەسـتە و هـزر و دڵـی، تـا بتوانێـت بـە عەزیمەت و چالاکی بەردەوام نوێبووەوە ژیانی بگوزەرێنێت.

لە ئایەتەکانی قورئانی پیرۆزدا و بەنمایشکردنی هەندێك لە سـیفەتەکانی ڕوونکردنـەوەی ڕاسـتی خـەو دەبینرێـت و ئامـاژەش بـە چـۆنێتی ڕوودان و نـەمانی. لەسـورەتی (النبـأ)دا خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا﴾النبأ/٩، واتە: خەوتنمان بۆ نەکردون بەهۆی سرەوتن؟

ئایەتە پیرۆزەکە پێناسەی خەو بەسرەوتن و لەهۆشخۆچوون و بێهۆشی دەکات، لەهۆشخۆچـوون جۆرێکـە لـە خاوبوونـەوەی لـەش (إسـترخاء) کـە حاڵـەتێکی نەخۆشـیە، بـەلام خـەو غەریزەیـەکی سروشـتیە... ڕووە لێکچووەکانی ئەم دوو حاڵەتەش زۆرن، لە گرنگترینیان ئەوەیە کە مرۆڤ لـە

هەردوو حاڵەتەکەدا وەڵامدانەوەی نابێت بۆ ئاگادارکەرەوە دەرەکییەکانی وەك دەنگەکان یان هەستە جیاوازەکانی وەك بەرکەوتن و ئازار و گەرمی، تەنها مەگەر ئەو هەستانە بگەنە پلەیەکی دیاریکراو لەتوندیاندا بەگوێرەی پلەی لەهۆشخۆچوونەکە یان خەوتنەکە... وەك چۆن لە هۆشخۆچوون چەند پلەیەکی هەیە، وەك حاڵەتی پێش لە هۆشخۆچوون و لەهۆشخۆچونی سادە و لەهۆشخۆچونی قوڵ. بەهەمان شێوە خەونیش چەند پلەیەکی هەیە وەك قۆناغی باوێشکدان، خەوی ڕووکەش و پاشان خەوی قوڵ، هەروەها چوونە نێو قوڵایی خەوەوە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت.

لە خاڵە هاوبەشەکانی تری خەو و لەهۆشخۆچوون ئەوەیە کە کۆئەندامە زیندەگییە بنەڕەتییەکانی وەك هەناسەدان و سوڕی خوێن و دڵ و گورچیلە لەحاڵەتی لەهۆشخۆچووندا لە کارکردن بەردەوام دەبن، وەك چۆن لەکاتی خەوتنیشیاندا کاریان بەرەوام دەبێت.

دەربارەی چۆنیەتی خەولێکەوتن دەکرێت ڕوونبکرێتەوە لەو وتەیەی پەروەردگارەوە کە دەربارەی (أصحاب الکهف) دەفەرموێت: ﴿ فَضَرَبْنَا عَلَىٰٓ ءَاذَانِهِمْ فِى ٱلْكَهْفِ سِنِينَ عَدَدًا ﴾ الکهف/ ١١، واتە: پەردەمان هێنا بەسەر گوێیاندا (تاکو بە ئارامی) چەندەها ساڵ لە ئەشکەوتەکەدا بۆ خۆیان (بە خەوتویی) بمێننەوە.

بۆ سازدانی کەشی خەولێکەوتن پێویستە سەرجەم ئاگادارکەرەوە دەرەکییەکان نەمێنن کە لە ڕێگای هەستە جیاوازەکانەوە بۆ مێشکی مرۆڤ دەگوێزرێنەوە، چونکە کاتێك ئەو ئاگادارکەرەوانە کەم دەبنەوە، یاخود نامێنن، فرمانەکانی مێشك و چالاکییەکانی کەمدەبنەوە یاخود نامێنن،

گرنگترین ئەو هەستانەش بە پلەی یەکەم هەستی بیستن پاشان بینین و ئاگادارکەرەوە هەستی و ئازاریەکانن...

خوای گەورە هەواڵی ئەوەی داوە کە ڕێگای هەستانەوەی خەڵکی لەگۆڕەکانیانەوە لەپێش حەشرکردندا بە دەنگێکی گەورەی کتوپڕ دەبێت، وەك دەفەرموێت: ﴿وَنُفِخَ فِي ٱلصُّورِ فَإِذَا هُم مِّنَ ٱلۡأَجۡدَاثِ إِلَىٰ رَبِّهِمۡ يَنسِلُونَ ﴿٥١﴾ قَالُواْ يَٰوَيۡلَنَا مَنۢ بَعَثَنَا مِن مَّرۡقَدِنَاۜۗ هَٰذَا مَا وَعَدَ ٱلرَّحۡمَٰنُ وَصَدَقَ ٱلۡمُرۡسَلُونَ ﴿٥٢﴾ إِن كَانَتۡ إِلَّا صَيۡحَةٗ وَٰحِدَةٗ فَإِذَا هُمۡ جَمِيعٞ لَّدَيۡنَا مُحۡضَرُونَ﴾ یـس/ ٥١-٥٣، واتە: هەر کە فوو دەکرێت بە (صور) دا هەموان لە گۆڕەکانیان دێنە دەرەوە بەرەو (گۆڕەپانی تایبەت) بۆ لای پەروەردگار بەپەلە دەچن (بە سەرسامیەکی زۆرەوە) دەڵێن: ئەوە کێ ئێمەی خەبەر کردەوە؟ کێ ئێمەی زیندووکردەوە؟ کێ ئێمەی لەشوێنی ڕاکشانمان لەگۆڕەپانەکانمان دەرهێنا؟ (ئەوسا باوەڕداران یان فریشتەکان یان خوای میهرەبان) دەفەرموێت: ئەمە بەڵێنی خوای میهرەبانەو پێغەمبەرانیش (لە هەواڵدانی ئەو ڕۆژە) ڕاستیان کردووە، ئینجا دەنگێکی گەورەی کتوپڕ پێش دێت، ئەوسا ئیتر هەموویان لای ئێمە ئامادە دەبن.

لە سیفەتەکانی خەوتن ئەوەیە کەسی خەوتوو ناتوانێت مەزەندەی ئەو کاتە بکات کە بە خەوتویی تێیپەڕاندووە، قورئانی پیرۆزیش ئاماژەی بەم ڕاستیەش داوەو دەفەرموێت: ﴿وَكَذَٰلِكَ بَعَثۡنَٰهُمۡ لِيَتَسَآءَلُواْ بَيۡنَهُمۡۚ قَالَ قَآئِلٞ مِّنۡهُمۡ كَمۡ لَبِثۡتُمۡۖ قَالُواْ لَبِثۡنَا يَوۡمًا أَوۡ بَعۡضَ يَوۡمٖۚ﴾الكهف/١٩، واتە: هەر بەوشێوەیەی (کە بە دەسەڵاتی خۆمان خەومان لێخستن) خەبەرمان کردنەوە تا (لە ماوەی خەوتنەکەیان) لەیەکتر بپرسن، یەکێکیان هاتەگفت

و وتی: باشه ئێوه وادەزانن چەند خەوتون (هەندێکیان) وتیـان ڕۆژێك یـان کەمتر له ڕۆژێك خەوتوین...

لەڕاسـتیدا ماوەیـەکی زۆر زیـاتر بـە خـەوتویی مابوونـەوە، وەك لـە ئایەتێکی تری سورەتی (الکهـف) دا ئامـاژەی پێـدراوە: ﴿وَلَبِثُواْ فِي كَهْفِهِمْ ثَلَٰثَ مِاْئَةٍ سِنِينَ وَٱزْدَادُواْ تِسْعًا﴾الکهـف/٢٥، واتـه: سـێ سـەد سـاڵی تـەواوی (هـەتاوی) لـە ئەشـکەوتەکەیاندا مانـەوە (ئەگـەر بەسـاڵی مـانگی حسابی بکەی) نۆساڵی تریشی لەسەرە.

هـەروەها کەسـی خـەوتوو بـە سـەرجەم هەسـتەکانیەوە بەتـەواوی لـە دەوروبـەری دادەبڕێـت، بەتـەواوی وەك ئـەوەی مردبێـت... لـە قورئـانی پیرۆزیشدا چەندین ئایەت هەن خـەو بـە مردنێکی کـاتی دەچـوێنن... وەك خـــوای میهرەبـــان دەفـــەرموێت: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِي يَتَوَفَّىٰكُم بِٱلَّيْلِ وَيَعْلَمُ مَا جَرَحْتُم بِٱلنَّهَارِ ثُمَّ يَبْعَثُكُمْ فِيهِ لِيُقْضَىٰٓ أَجَلٌ مُّسَمًّى﴾الأنعـام/٦٠، واتــــه: هەر ئـەو زاتەیـە کـە بەشـەو خـەوتان لێـدەخات و دەتانمرێنێـت، هـەروەها دەزانێـت لـە ڕۆژیشـدا چ کـارو کردەوەیـەك ئـەنجام دەدەن، هـەموو ڕۆژێـك ژیانتان پێدەبەخشێ و زیندووتان دەکاتەوە تا وادەی دیاریکراو.

پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿ٱللَّهُ يَتَوَفَّى ٱلْأَنفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَٱلَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ ٱلَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا ٱلْمَوْتَ وَيُرْسِلُ ٱلْأُخْرَىٰٓ إِلَىٰٓ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَأَيَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾الزمر/٤٢، واته: هەر خوایـە کـە لـەکاتی مردندا گیان و (ڕۆح) دەگرێتەوە، هەروەها ئەو کەسەش کە لـە خەوەکەیـدا نامرێت (هەرخوا بۆی دەنێرێتـەوە)، جـا ئـەو کەسـەی خـوا بڕیـاری مردنـی دابێت ڕۆحەکەی دەگرێتەوە و (ناگەڕێتـەوە بـۆ لاشـەی) ئـەو کەسـەش کـە

ڕۆژی تەواو نەبوبێت دەینێرێتەوە بۆی تا کاتێکی دیاریکراو، بەڕاستی ئا لەو دیاردانەدا بەڵگەو نیشانەی زۆر هەیە بۆ کەسانێك کە تێفکرن و بیربکەنەوە.

لەڕاستیدا ئەم لێکچواندنەی نێوان خەو و مردن زیاتر زیندووبوونەوەی پاش مردن لە بیری مرۆڤدا دەچەسپێنێت.

لەکۆتاییدا ئەوە دووبارە دەکەینەوە کە خەو پێویستیەکی هەموو بوونەوەرێکی زیندووە، بەلاّم لە جیاوازییە گرنگەکانی نێوان زاتی پەروەردگار لەگەڵ مرۆڤ و سەرجەم بوونەوەرە زیندووەکان ئەوەیە کە خوای گەورە هەرگیز خەو و وەنەوز نایباتەوە. ﴿ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلۡحَيُّ ٱلۡقَيُّومُۚ لَا تَأۡخُذُهُۥ سِنَةٞ وَلَا نَوۡمٞ﴾البقرة/٢٥٥، واتە: خوا زاتێکە کە جگە لەو خوایەکی تر نییە و ئەو هەمیشە زیندووە و چاودێر و ئاگادارە (بەسەر دروستکراوەکانیدا) نە وەنەوز دەیباتەوە و نە خەو زۆری بۆ دەهێنێت.

## بەدواییەکداهاتنی شەوو ڕۆژ

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿وَجَعَلۡنَا ٱلَّيۡلَ لِبَاسٗا ١٠ وَجَعَلۡنَا ٱلنَّهَارَ مَعَاشٗا﴾النبأ/١٠-١١، واتە: (ئایا) شەوگارمان بۆ نەکردوون بە پۆشاك کە تێیدا دەشاردرێنەوە؟ (ئایا) ڕۆژیشمان بۆ نەکردونەتە هۆی ژیان و هەوڵ و کۆشش بۆ بەدەستهێنانی ڕزق و ڕۆزیی؟

لەنێوان خەوی شەو و خەوی ڕۆژدا جیاوازیەکی زۆر هەیە، خەوی شەو کۆمەڵە سوودێکی زۆر گەورەی هەیە بەشێوەیەك کە ئەندامەکانی لەش

چەندقاتی ڕۆژ سوود لەخەوەکە وەردەگرن، ئەمەش بەهۆی ئەوەی ڕۆژ پڕیەتی لەهاوار و دەنگەدەنگ و ڕووناکی بەهێز و ئەمانەش سەرجەمیان کاریگەرن لەسەر کۆئەندامی دەماری مرۆڤ.

لەم دواییانەدا دۆزرایەوە کە ڕژێنی سنەوبەری (Pyneal Body) لەمێشکدا ماددەی (میلاتۆنین) دەردەدات و ڕێژەی دەردانی ئەم ماددەیەش لە تاریکیدا زیاددەکات، لەگەڵ ئەوەی لە ڕووناکیدا ڕێژەی دەردانەکە دادەبەزێت، ئەوەش زانراوە کە ماددەی (میلاتۆنین) کاریگەری ڕاستەوخۆی لەسەر خەولێکەوتن هەیە.

تاریکی هاوڕێ لەگەڵ ئارامی شەو، هێمنی جوڵەکان و جوڵەی شنەبای جوان و پاك و تریفەی ئەفسوناوی مانگ کە هەموو بوون دادەپۆشێت، هەموو ئەمانە ئامادەکاری چاکترین بارودۆخن بۆ ئارامی و پشووی مرۆڤ. بەمجۆرە یاساکانی ژیان دەردەکەوێ کە دەست بەسەر جوڵەی گەردوون و بووندا دەگرن، ئەمەش بەدڵنیاییەوە لە یەك سەرچاوەوە دەرچووەو یەك ئاڕاستەکار و ڕامکاری هەیە... جوڵەی خۆرو مانگ و بەدواییەکداهاتنی شەو و ڕۆژ بۆ خزمەتی مرۆڤ ڕامکراون، پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿وَسَخَّرَ لَكُمُ ٱلشَّمْسَ وَٱلْقَمَرَ دَآئِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ ٣٣ وَءَاتَىٰكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾ إبراهيم/٣٣-٣٤، واتە: خۆر و مانگیشی بۆ ڕام هێناون کە بەردەوام لە چەرخ و خولدان، شەو و ڕۆژیشی بۆ خزمەتگوزاری ئێوە بەدیهێناوە، بێگومان لە هەرچی شتێك داواتان کردبێت و پێویستتان بێت، خۆئەگەر ناز و نیعمەت و بەخششەکانی خوا ژمارە بکەن ناتوانن بیان ژمێرن، (چونکە زۆر و بێسنوورن) کەچی (زۆربەی) مرۆڤەکان ستەمکار و خوانەناسن.

ئەگەر مرۆڤ هەوڵیدا بەپێچەوانەی ئەم سوننەتەی ژیان و ئەم ڕاستیە زانستییە لە ڕۆژدا بخەوێت و لەشەودا هەوڵ و تێکۆشانی بکات بۆ ژیان ئەوا مەترسی لێدەکرێت لە ئەگەری تووشبوونی بە کۆمەڵە زیانێکی تەندروستی، وەك شەکەتی دەماریی. لە ڕۆژدا و بە بوونی تیشکی سەرووەنەوشەیی پێستی مرۆڤ ڤیتامین (D) دروستدەکات، کەمی ئەم ڤیتامینەش دەبێتەهۆی لاوازی لە پێگەیشتنی ئێسکەکان و لەویشەوە توشبوون بە نەخۆشی ئێسکەنەرمە. هەروەها تیشکی خۆر ئەرکی پاككردنەوە دەبینێت بۆ میکرۆبە هەڵواسراوەکان بە لەشی مرۆڤەوە.

زۆرجار سەرپێچی کردنی ئەم سوننەتەی ژیان (خەوتن لە شەودا)، یەکێکە لە دیاردەکانی نەخۆشی دەروونی کە کەسەکە دووچاری بووە.

هەروەها بەدواییەکداهاتنی شەو و ڕۆژ، یان تاریکی و ڕووناکی، پێویستییەکی سەرەکیە بۆ گەشەسەندنی ژیان لەسەر زەوی شتێکی بەدیهیە کە بەردەوام بوونی ژیان ئەستەم دەبێت، ئەگەر بێ و ڕۆژ هەتاهەتایی بێت یاخود شەو هەتاهەتایی بێت... قورئانی پیرۆزیش ئاماژەی بەم حاڵەتە داوە، بۆ تێڕامان لەم ڕاستیە و ڕوونکردنەوەی لایەنە جیاجیاکانی وەك لە سورەتی (القصص)دا پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿قُلْ أَرَءَيْتُمْ إِن جَعَلَ ٱللَّهُ عَلَيْكُمُ ٱلَّيْلَ سَرْمَدًا إِلَىٰ يَوْمِ ٱلْقِيَـٰمَةِ مَنْ إِلَـٰهٌ غَيْرُ ٱللَّهِ يَأْتِيكُم بِضِيَآءٍ أَفَلَا تَسْمَعُونَ ﴿٧١﴾ قُلْ أَرَءَيْتُمْ إِن جَعَلَ ٱللَّهُ عَلَيْكُمُ ٱلنَّهَارَ سَرْمَدًا إِلَىٰ يَوْمِ ٱلْقِيَـٰمَةِ مَنْ إِلَـٰهٌ غَيْرُ ٱللَّهِ يَأْتِيكُم بِلَيْلٍ تَسْكُنُونَ فِيهِ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٧٢﴾ وَمِن رَّحْمَتِهِۦ جَعَلَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ لِتَسْكُنُوا۟ فِيهِ وَلِتَبْتَغُوا۟ مِن فَضْلِهِۦ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾القصص/٧١-٧٣، واتە: پێیان بڵێ: باشە ئەگەر خوا شەوگار بکا

به هەمیشەیی تا ڕۆژی قیامەت و (هەر ڕۆژ نەبێتەوە) چ خوایەکی تـر هەیـە جگـە لـە (الله) بتوانێـت ڕووناکیتـان بـۆ فەراهـەم بێنێـت، ئایا ئێـوە (ئـەم ڕاستیانە) نابیستن؟ (هەروەها پێیـان) بلّـێ: باشـە ئـەی ئەگـەر خـوا ڕۆژی کردە هەمیشەیی لەسەرتان و تـا ڕۆژی قیامـەت خایانـدی، کـام خـوا هەیـە جگە لە (الله) شەوگارتان بـۆ پـێش بێنێـت تـا ئـارامی تیـابگرن، ئایـا ئێـوە سەرنجی ئەم دیاردانە نادەن و نایان بینن؟! جا لە ڕەحمـەت و میهرەبـانی ئەو زاتە ئەوەیە شەو و ڕۆژی کردووە بە هـۆی ئـارامی و حەوانـەوەو کـار و کاسـپی کـردن و بـەهرەبردن لــە بەخششــەکانی، بــەڵکو تــا دەتــوانن شوکرانەبژێر و سوپاسگوزاربن.

## ئـاوازی قسەکردن و ئـاشکراکردنی درۆ

خـوای گـەورە دەربـارەی دووڕوان (منـافقین) دەفـەرموێت: ﴿وَلَوْ نَشَآءُ لَأَرَيْنَٰكَهُمْ فَلَعَرَفْتَهُم بِسِيمَٰهُمْ ۚ وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِى لَحْنِ ٱلْقَوْلِ ۚ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ أَعْمَٰلَكُمْ﴾ محمد/ ٣٠، واتــە: خۆئەگــەر بمانویســتایە ئەوانــەمان پیشــان دەدایــت، ئەوکاتە بـە ڕواڵـەت دەتناسـینەوە، سوێند بـەخوا لـە شـێواز و نـاوەڕۆکی قسـەو گوفتاریانـدا دەیانناسـیتەوە، خـوا خۆیشـی ئاگـا و زانایـە بـە کـار و کردەوەکانتان.

"إبـن کـثیر" دەربـارەی ﴿وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِى لَحْنِ ٱلْقَوْلِ﴾ دەڵێـت: واتـە لـە ئاخاوتنیانەوە کە بەڵگەی مەبەستەکانیانە لـە قسـەکار تێدەگـەیت کـە ئـەو

لەکام دەستەیەیە، مانا و ناوەرۆکی قسە و گوفتاری مەبەستی ئاوازی وتنـە (لحن القول).

زانستی نوێ دەریخست بیرۆکـەی ئـەو بـیردۆزەی ڕێگـای کـاری ئـامێری ئاشکراکردنی درۆی لەسەر بونیاتنراوە لە قورئانی پیرۆزدا باسکراوە...

لەڕاستیدا دوو جۆر ئامێری ئاشکراکردنی درۆ هەیە، یاخود هەندێجار کە پێیدەوترێت ئاشکراکار (دۆزەرەوە)ی درۆ:

١. جـۆری کـۆن پێیـدەوترێت (Polygraph) یـان ( Detection machine)، ئەم جۆرە پێویستی بە گەیاندنی چەند گەیەنەرێکە بەو کەسەی دەویستریت لە ڕاستگۆیی یان وتەی درۆی دڵنیایی بکرێت، ئامێرەکە هەڵدەستێت بە پێوانەکردنی گۆڕانـە زۆر کـەم و لاوازەکان کە بەسەر جەستەی کەسەکەدا دێن لە لێدانەکانی دڵ و هەناسەدان و دەردانی ئارەق، لەدوای ئەوە شیکەرەوەکە (محلل) ئەو خوێندنەوانە شیدەکاتەوە، بۆئەوەی پاش ماوەیەك ئەنجامەکەی بۆ دەربکەوێت.

٢. ئامێرێکی نوێ هەیە کە لەڕاستیدا سیستمی کۆمپیوتەرییە و پێیـدەوترێت (Computerized voice stress analysis) کورتکراوەکەی بریتییە لە (CVSA). ئەم سیستمە پێویستی بە گەیاندنی گەیەنەر نییە بەو کەسەی دەویستریت لە ڕاستێتی قسەکانی دڵنیایی بکرێت، بەڵکو ئەنجامێکی دەستوبرد دەدات.

ئێستا ئـەم ئـامێرە گەشـەی پێـدراوە بـەجۆرێك کـە لەسـەر ئـامێری کۆمپیوتەری زۆر کارا و چالاك کاردەکات، هەموو ئـەوەی پێویستە ئەوەیە ئامێرەکە لێکچواندنی دەنگەکە و گوێزەرەوەی دەنگ یاخود مایکرۆفۆنەکە بکات و وەك خۆی وەریانبگرێت و خەزنی بکات. گەشەپێدانی سیستمەکە

له بنەڕەتدا لەسەر داوای سوپای ئەمریکی بوو بە ڕەچاوکردنی پێویستییان پێی له گۆڕەپاندا، لەکاتی لێکۆڵینەوە لەگەڵ بەندییەکاندا.

ئەم سیستمە چۆن کاردەکات؟

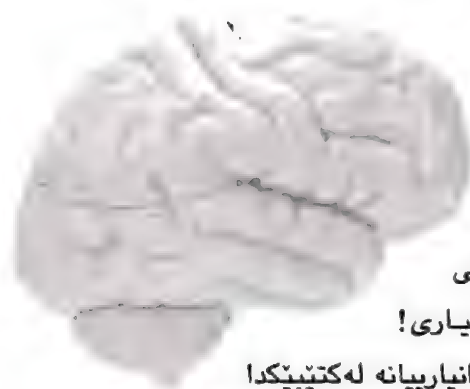
سیستمەکە گۆڕان له لەرەلەرە نزمەکانی دەنگەکەدا پێوانە دەکات، بەو کارە ئەوە ڕوودەدات کە پێیدەوترێت فشار یاخود تەرکیز (stress) لەسەر نەغمە دیاریکراوەکانی درۆزن (کە بەجۆرێك له هێواشبوون و درێژبوونەوەی دەنگەکە ڕوودەدات).

# یـــادگـــــا

له مێشکی هەریەکەماندا یادگا (زاکیرە) هەیـە کـە ڕۆڵێکـی گـەورە و پـڕ بەهای لەژیانماندا هەیـە، هەنـدێك لـه زانایـان مانـای بـوونی زاکیرەیـان لـەو ئایەتـــەوە وەرگرتـــووە کـــە دەفـــەرموێت: ﴿وَلَوْ نَشَآءُ لَمَسَخۡنَٰهُمۡ عَلَىٰ مَكَانَتِهِمۡ فَمَا ٱسۡتَطَٰعُواْ مُضِيّٗا وَلَا يَرۡجِعُونَ﴾یس/٦٧، واتـە: ئەگـەر بمانەوێت هەر لەجێگای خۆیان گۆج و ئیفلیجیان دەکەین، یان ڕووخساریان دەخەینە شێوەی ئاژەڵ و جانەوەرەوە، ئەوسا ئیتر نە بـەرەو پـێش بچـن، نە بگەڕێنەوە دواوە.

چـۆن دەگەڕێیتـەوە بـۆ مـاڵی خـۆت؟ جێگاکـەی پێـدەزانیت، چـۆن جێگاکـەی دەزانیـت؟ خـوای گـەورە جێگاکـەیی لـه زاکیرەتـدا دانـاوە... لەماڵەکەتـدا جێگـای هـەموو پێداویسـتیەکانت دەزانیـت، تـۆ لەقوتابخانـە هەنـدێك کتێـب دەخوێنیـت و تاقیکردنـەوە ئـەنجام دەدەیـت، چـۆن ئـەو

تاقیکردنەوەیە دەدرێت؟ ئەو زانیاریانە خراونەتە نێـو زاکیرەتـەوە... مـرۆڤ بەبێ زاکیرە بەدیهێنراوێکە بوونی نییە... فێربوون و فێرکـردن بـۆ کەسـێك بەبێ زاکیرە ئەستەمە.



ئـــەو بابـــەت و باســـە زانستیانەی دەربارەی زاکیرە دەدوێـــن، دەڵـــێن ئەگـــەر مرۆڤێـك شەسـت سـاڵ بـژی ئـــەوەی لەزاکیرەیـــدا خـــەزنی دەکات زیاترە لە (٦٠ ملیار) زانیـاری! خۆئەگەر ویستمان هەموو ئەو زانیارییانە لەکتێبێکدا کۆپی بکـەین، ئـەوا پێویسـتمان بـە هـەزاران بـەرگ هەیـە، هـەموو ئەوانـە کتێبگەلێکن کە زانیاری خەزن دەکەن و تاهەنووکـەش جێگایـان لەمێشـکدا نازانین... ئێستا بیردۆزانێکی نوێ هەن وادادەنـێن زاکـیرە جێگایـەکی نییـە لەمێشکدا، پەیوەسـتە بـە ژیـانی دەروونییـەوە... بەهـەرحاڵ هەنـدێك لـەو زانیارییانەی بۆ مـرۆڤ دێـن لەجێگایـەکی نزیکدا خـەزن دەکرێن، بۆئـەوەی دووبـارە گێڕانـەوە و وەیادیهێنانـەوەیان ئاسـان بێـت... هەندێکیشـیان لـە جێگایەکی ناوەنددا زەخـیرە دەکـرێن و هەنـدێکی تریشـیان لـە جێگایـەکی دووردا. هەندێك زانیاری هەن بەهیچ شێوەیەك زەخیرە نابن.

کە زانیارییەکان خەزن دەبن بەپێی جۆرەکانیان دابـەش دەبـن، زاکـیرە هەیە بۆ (بۆنکراوەکان، بینراوەکان، ڕووخسارەکان، ڕەنگـەکان، بۆنـەکان و ناوەکان. ئەوە شتێکی زۆر وردە.

ئەگەر ویستمان شتێك وەیادبێنینەوە، بۆ ئەمە زاناکان دەڵێن: زاکیرە ڕێگای هێمادانان (ترمیز) دەگرێتەبەر... ئەگەر بۆنێکت بۆنکرد کە پێشتر بۆنت کردبوو، لەبەرئەوەی لە زاکیرەتدا نەوەد و حەوت جۆر بۆن خەزنبووە، ئەم بۆنەی دواییان ئێستا بەسەر هەموو جۆرە بۆنە خەزنکراوەکاندا دەگەڕێت تا وێکچوون دەبینێتەوە، و دەڵێت: ئەو بۆنە ناوی فلانە... ئەمە تایبەت بە بۆنکراوەکان... بەهەمان شێوە بۆ خواردنەکانیش، تامەکان و بینراوەکان و ڕووخسار و ناو و ژمارە و هەموو شتێك... زانیارییەکان دەربارەی زاکیرە زۆر کەمن، لەگەڵ ئەوەشدا ڕاستیگەلێکی تێدایە مرۆڤە ژیرەکان سەرسام دەکات.

هەندێك لە زانایان دەڵێن: زاکیرە فەرهەنگ و وەرگێڕێکی دەستبەجێیە... جێی سەرسامیە خانەی دەماریی دابەش نابێت و نامرێت. خۆئەگەر دابەش ببوایە و بمردایە ئەودەمە مرۆڤ هەموو ئەزموون و پسپۆڕی و زانیاری خۆیی لەدەستدەدا. کەسێك پێتدەڵێت من ئەزموونم لە پزیشکیدا چل ساڵە، من ئەزموونم لەبواری یاسادا پەنجا ساڵە، ئەو کەسە ئەزموونی لەپیشەسازیدا ئەوەندە ساڵە، هەموو ئەو ئەزموونانە کەڵەکە دەبن تا ئەو ساتەی کەسەکە دەمرێت... خۆئەگەر کەسێك زاکیرەی لەدەستبدات، هەموو ئەزموون و زانیاریی بەیەکجاری لەدەستدەدات.

لەڕاستیدا زاکیرە بەتەنها نیشانەیەکی گەورەیە لە نیشانەکانی دەسەلاتی خوای گەورە: ﴿وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ﴾الذاريات/ ٢١.

# خەم و خەفەت دەبێتەهۆی کوێربوون

خـــوای پــەروەردگار دەفـــەرموێت: ﴿وَقَالَ يَٰٓأَسَفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَٱبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ ٱلْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ﴾یوسف/٨٤، واتــە: وتــی: ئـەی داخـم بـۆ یوسفی نازدار، چاوەکانی سپی هەڵگەڕا و ئاوی سپی تێزا و بینینی نەما لـە ئاخ و داخ و خەفەت و ئێشدا. هەر خەم و پەژارەی خۆی دەخواردەوە.

ئایەتـە پیرۆزەکـە بـاس لـە لەدەسـتدانی بینـایی یـەعقوب پێغەمبـەر (سـەلامی خـوای لێبـێ) دەکـات کـە بـەهۆی خـەم و خەفـەتی تونـدی لەدەستدانی (ونبوونی) یوسفی کوڕییەوە توشی بوو کاتێك لەگەڵ براکانیـدا ڕۆیشت...



دەستەواژەی ﴿وَٱبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ﴾ واتـە توشـــبوونی چـــاو بـــە ئـــاوی ســـپی (Cataract). لەڕاستیشدا پزیشکی نـوێ ئاشـکرایکرد کـە خـەم و خەفـەتی زۆر یـان شـادیی زۆر یـاخود هەڵچـوونە دەروونییـە توندەکان دەبنـەهۆی توشـکردنی چاو بـە ئـاوی سـپی، بـەوەش ڕێ لـە چـوونە ژوورەوەی تیشـکی خـۆر دەگـیرێ بـۆ نێـو تۆڕەی چاو، ئەوە یـان بەشـیی دەبـێ یـان بەتەواوی دەبێ بەپێی پلەی لێڵی.

زانستی نویٚ سه‌لماندوویه‌تی داخ و خه‌فه‌ت یان شادیی زۆر ده‌بێته‌هۆی ده‌ردانی بڕێکی زۆر هۆرمۆنی (ئه‌درینالین) که ئاستی شه‌کر له‌خوێندا به‌رزده‌کاته‌وه، ئه‌وه‌ش ده‌بێته‌هۆی لێڵی له‌چاودا.

لێره‌دا پزیشکی نویٚ به ئاشکرا هاوڕایه له‌گه‌ڵ قورئانی پیرۆز که خه‌م و داخ و خه‌فه‌ت یه‌کێکه له هۆکاره‌کانی تووشبوونی چاو به‌ئاوی سپی.

## ئاره‌ق ئاوی سپی چاو ناهێڵێ

خوای په‌روه‌ردگار ده‌فه‌رموێت: ﴿ٱذْهَبُوا۟ بِقَمِيصِى هَـٰذَا فَأَلْقُوهُ عَلَىٰ وَجْهِ أَبِى يَأْتِ بَصِيرًا﴾يوسف/٩٣، واته: (یوسف وتی) بڕۆن و ئه‌م کراسه‌م به‌رن و بیده‌ن به‌سه‌ر و ڕووی باوکمدا، بینایی بۆ ده‌گه‌ڕێته‌وه و چاوی چاك ده‌بێته‌وه.

هه‌روه‌ها ده‌فه‌رموێت: ﴿فَلَمَّآ أَن جَآءَ ٱلْبَشِيرُ أَلْقَىٰهُ عَلَىٰ وَجْهِهِۦ فَٱرْتَدَّ بَصِيرًا﴾يوسف/٩٦، واته: ئینجا که مژده‌هێنه‌ره‌که گه‌یشت و کراسه‌که‌ی دا به‌سه‌ر ده‌موچاویدا، خێرا بینایی بۆ گه‌ڕایه‌وه، چاوه‌کانی گه‌شانه‌وه.

ئه‌م دوو ئایه‌ته ئاماژه به گه‌ڕانه‌وه‌ی بینایی ده‌که‌ن بۆ یه‌عقوب پێغه‌مبه‌ر (سه‌لامی خوای لێبێ) له‌دوای ئه‌وه‌ی کراسی یوسفی کوڕی به‌سه‌ریدا ده‌درێت.

ئەم ڕووداوە مێژووییە هانی هەندێك لە زانا میسرییەكانی دا لەدووی ئەو نهێنییـــە بگـــەڕێن كـــە بووەهـــۆی چارەســـەری نەخۆشـــیەكەی یـــەعقوب پێغەمبەر... ئەوان وتیان هەر دەبێت نهێنیەكە لە كراسەكەی یوسفدا بێت.

كراسەكەی یوسف جگە لە ئارەقی جەستەی هیچی تری پێوە نـەبووە ! لەبەرئەوە تاقیكردنەوەی زانستی لەسەر ئاژەڵان دەسـتپێكرد و پاشـانیش لەسـەر مـرۆڤ... یـەكێك لـە زانـا میسـرییەكان بەنەشـتەرگەری هەسـتا بـە دەركردنـی هاوێنـەی چـاو و پاشـانیش خسـتیە نێـو ئارەقـەوە، لەوكاتـەدا شەفاف بوونی پلەبەندی ئەو هاوێنە لێڵانەی نێـو ئارەقەكـەی هەسـتپێكرد. ئەوەش هۆكاری شیفایە بەرێژەیەكی گەورە گەیشتە (٩٠٪)ی توشـبوان بـە ئاوی سپی.

ئـەو حاڵەتانـەی تـر كـە وەڵامدانـەوەیان بـۆ ئـەو چارەسـەرە نـەبوو، تێبینیكـرا لـەتۆڕەی چـاویاندا هەنـدێك نەخۆشـیان هەیـە ڕێگـر دەبێـت لـە گێڕانـەوەی بینـایی بـۆ حاڵـەتی پێشـوویان، ڕێگـر دەبێـت لەكاریگـەری ئارەقەكە لەسەر ئاوە سپییەكە.

ئەمەش هاوتابوونێكی زانستی پزیشكی نوێیە لەگەڵ قورئانی پیرۆزدا.

# گریـــان

گریـان دیاردەیەکـە لـە دیاردەکـانی هەڵچـوونە دەروونییـەکانی مـرۆڤ، هــەروەها فیترەتێکــی مرۆییــە وەك ئــەوەی زانایــانی تەفســیر باســیان لێوەکردووە... "إمـام قـرطبي" لـە ڕاڤـەی ئـەو ئایەتـەدا کـە دەفـەرموێت: ﴿ وَأَنَّهُۥ هُوَ أَضۡحَكَ وَأَبۡكَىٰ ﴾النجم/٤٣، دەڵێت: "خـوای گـەورە هۆکارەکـانی پێکەنین و گریانی داناوە".

یاخود "عەتای کوڕی موسلیم" دەڵێت: "واتە دڵخۆش و غەمباری کـرد، چونکە دڵخۆشی پێکەنین دەهێنێت و خەمباریش گریان".

قورئانی پیرۆز لە چەند جێگایەکدا ستایشی ئەو کەسانەی کردووە کە لە ترســـــی خـــــوا دەگـــــرین، وەك دەفـــــەرموێت: ﴿ وَيَخِرُّونَ لِلۡأَذۡقَانِ يَبۡكُونَ ﴾الإسراء/١٠٩، واتە: "ئەوانە سوژدە و کڕنوش دەبـەن و دەگـرین و ئەسـرینی خۆشەویسـتی پـەروەردگار لـە چـاوانیان دەبارێـت، فرمێسـکی ئیمان و شادیی هەڵدەوەرێنن".

قورئان باس لـەو کەسـانە دەکـات کـە گوێبیسـتی قورئـان دەبـن و وەك داننانێك بە تاوانەکانیانـدا فرمێسـك چـاوەکانیان دەگرێـت: ﴿وَإِذَا سَمِعُواْ مَآ أُنزِلَ إِلَى ٱلرَّسُولِ تَرَىٰٓ أَعۡيُنَهُمۡ تَفِيضُ مِنَ ٱلدَّمۡعِ مِمَّا عَرَفُواْ مِنَ ٱلۡحَقِّۖ يَقُولُونَ رَبَّنَآ ءَامَنَّا فَٱكۡتُبۡنَا مَعَ ٱلشَّٰهِدِينَ ﴾المائدة/٨٣، واتــە: هــەرکاتێك گوێیــان لــەو قورئانە دەبێت کـە بـۆ پێغەمبـەر ڕەوانـە کـراوە چـاوەکانیان پڕدەبێـت لـە

ئەسرین، چونکە تێدەگەن و هەق و ڕاستی دەناسن و دەڵێن: پەروەردگارا ئێمە باوەڕمان هێناوە (بە ئاینی ئیسلام) داواکارین لەڕیزی (پەیڕەوان) و شایەتەکاندا تۆمارمان بکەیت.

هەروەها دەفەرموێت: ﴿أَفَمِنْ هَٰذَا الْحَدِيثِ تَعْجَبُونَ ﴿٥٩﴾ وَتَضْحَكُونَ وَلَا تَبْكُونَ﴾ النجم/٥٩-٦٠، واتە: ئایا ئێوە ئەم قسە و گوفتارانەتان پێ سەیرە؟ و پێی پێدەکەنن و گریانتان نایەت؟

﴿وَيَخِرُّونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا﴾ الإسراء/١٠٩، واتە: ئەو کەسانە کاتێك قورئانیان بەسەردا دەخوێنرێتەوە دەگرین، ئەو پەند و ئامۆژگاریانەش کە لە ئایەتەکاندایە زیاتر ترسیان لە خوا تێدا دەچێنێت، واتە ملکەچی بۆ فەرمانی پەروەردگار و گوێڕایەڵیان تێدا دروستدەکات.

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿إِذَا تُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ آيَاتُ الرَّحْمَٰنِ خَرُّوا سُجَّدًا وَبُكِيًّا﴾ مریم/٥٨، واتە: هەرکاتێك ئایەتەکانی خوای میهرەبانیان بەسەردا بخوێنرێتەوە، بەپەلە سوژدە دەبەن و ئەسرین لە دیدەیان دەبارێت و دەگرین.

"إبن کثیر" لە ڕاڤەی ئەم ئایەتەدا دەڵێت: "کڕنوش و سوژدەیان برد بۆ پەروەردگاریان، وەك ملکەچی و سوپاس و ستایش بەرامبەر بەو بەخششە مەزنانەی هەیانە... لەبەرئەوە زانایان کۆکن لەسەر سوژدە بردن لەوێدا، وەك ئیقتیدایەك بەوان و گرتنەبەری ڕێگا و ڕێبازیان".

لە فەرموودەیەکدا کە ئیمامی بوخاری گێڕاویەتیەوە، پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: «حەوت کۆمەڵ هەن پەروەردگار لە قیامەتدا لەژێر سێبەری عەرشی خۆیدا دایاندەنێت...» یەکێك لەو کۆمەلانە «کەسێك یان پیاوێکە

یادی خوا دەکات، چاوەکانی فرمێسك دەڕژن...﴾. لەفەرموودەیەکی تـردا دەفەرموێت: ﴿ئەو چاوە ئاگر نایسوتێنێت کە لەترسی خوا بگری﴾.

"إمام بخاري" لە "ئەنەس"ەوە گێڕاویەتیەوە، پێغەمبەر (ﷺ) چووە لای کوڕەکەی کە لە سەرەمەرگدا بوو، چاوەکانی پڕبوون لە ئەسرین و فرمێسك، "عەبدولڕحمانی کوڕی عەوف" وتی: تۆش ئەی پێغەمبەری خوا دەگریت؟

پێغەمبەر (ﷺ) فەرمووی: "ئەی کوڕی عەوف ئەمە ڕەحمەتە"... پاشان فەرمووی: "چاو فرمێسك دەڕێژێت و دڵیش غەمبار. هیچ نالێین جگە لەوەی پەروەردگار ڕازی بکات، ئیبراهیم! بۆ جیابوونەوە و ڕۆیشتنی تۆ خەمبارین".

لەو ئایەت و فەرموودانەوە بۆمان دەردەکەوێت کە ئیسلام هانی گریان دەدات لە ترسی خوای گەورە و خۆشەویستییەوە.

گریان و کاریگەری لەسەر مرۆڤ لەرووی فسیۆلۆژیەوە جێگای مشتومڕ و قسەوباسە، بەڵام لەڕووی دەروونییەوە ئارامیهێنەر و دڵنەرمی و پاڵفتەی دەروونە و لەکۆتایشدا پەناگەیەکە بۆ غەمبارەکان تاکو بەهۆیەوە بحەوێنەوە و سەبووری و ئارامیان بۆ بێت.

"د.عادل الشافعي" دەڵێت: "گریان بەخششێکی خوایە، چونکە ڕاستگۆیانەترین گوزارشتە لە هەستە مرۆییەکان". منداڵ دەگری و پێداویستییەکانی بۆ جێبەجێدەکرێت. لێرەدا گریان تاکە هۆکارێکی گوزارشتکردنە لەجیاتی قسەکردن و جوڵە، تاکو پەیوەندی لەگەڵ دەوروبەرەکەی بۆ دروستببێت، بەڵام بۆ گەورەکان ئەم حاڵەتە جیاوازە، کاتێك غەمبار دەبین دەگرین، هەندێجار کە دڵخۆشیش دەبین هەر دەگرین، کەواتە گریان چییە؟

لەڕووی پزیشکییەوە گریان بریتیـە لـە دەرچوونی دەردراوی فرمێسکە ڕژێنەکان بۆ نێو چاو کە لەگەڵیدا ڕۆشتنێکی ئاویی هەیە بە لوت و گەرووداو، هەروەها هاتنەوەیەکی ماسولکەکانی چاو لەگەڵ ماسولکەکانی ڕووخسـار و سك و بەرزبوونەوەی ناوپەنچك، کە هەندێجار کـەمێك کۆکەشـی لەگەڵدایـە، ئەم کردارانە لەکاتی گریاندا و لەلەشدا ڕوودەدەن.

گریان وەك بـاران وەهایـە، چونکە گریـان لـەئاکامی وروژانـی هەسـت و سۆزەکانەوە ڕوودەدەن بـەهۆی هەڵچوونە دەروونییەکانـەوە کـە ئەمەشـە دەبێتەهۆی هاندان و وروژانی سەنتەرەکانی (سەمپەسـاوی) لـە کۆئەنـدامی دەمـاردا، لێرەشـەوە ئامـاژە بـۆ فرمێسـکە ڕژێنـەکان دەنێررێـت بـە ئاگادارکردنـەوە و هاتنەوەیـەك و خاوبوونـەوەی کەناڵـەکانی فرمێسـك و پاشـان لـە ڕژێنەکانـەوە فرمێسـك دەردەچـن و چـاوەکان دەشـۆنەوە و بەتەواوی پاکیـان دەکەنـەوە لەهەر میکرۆب و دەردراوێکی تر.



هەندێك لەو فرمێسکانە لە چـاوەوە دەگەنـە لـوت لـەڕێی کەناڵێکـەوە کـە پێکیـان دەگەیـەنێت، بەشـێوەیەك کـە یارمـەتی پاککردنـەوەی لـوت دەدات و وادەکـات شـلەیەك لێیەوە بێتەخوارەوە... فرمێسك شـلەیەکی پوخـت و بێگـەردی تێدایـە کـە هەنـدێك خـوێ و برێـك لـەو ماددانـەی تریشـی تێدایـە کـە لـە فرمێسـکە ڕژێنەکانـەوە دەردەچـن، لەبەرئەوەیـە فرمێسـك تـامێکی سـوێری هەیـە

یارمـەتی پاکژکردنـەوەی چـاو و لکـاوە (الملتحمـە– کەبەشـێکە لەچـاو) دەدات.

هەمان حاڵەتیش بۆ باران ڕاستە، لەکاتێکدا کە ئاسمان هەور دایدەگرێت (با) دێت و دەیانجولێنێت تـاکو ئـەو بارانـە ببارێـت. بارانەکـە دەبێتـەهۆی شـۆردنەوەی درەخـت و ڕێگاکـان و هـەموو ئـەوەی لەسـەر زەوی هەیـە و دووبارە نوێبوونەوە... مرۆڤیش لەدوای گریان هێمن دەبێتەوە و سەرلەنوێ دەستپێدەکاتەوە.

لەڕووی دەروونیشەوە گریان چاکترین دەردراوە بۆ ڕاڕاییە دەروونیەکان و هەڵچـوونەکان. ئەگـەر مـرۆڤ ئـەم گۆڕانکارییـە دەروونـی و دەماریانـەی شاردەوە، بە بیانووی پیـاوەتی و تـرس لـەلاوازی لەبـەردەم خەڵکیـدا یـان هەستکردن بە داڕووخان، ئەم حاڵەتە مەترسی گەورەی هەیە، چـونکە لـەم حاڵەتـەدا کەسـەکە ئازارێکی زۆر دەچـێژێت بەدەسـت ئـەو گـرێ و گرفتـە دەروونییانەوە.

لـــەڕووی تەندروســـتی لاشەیشـــەوە، ئـــەم شـــاردنەوەیە دەبێتـــەهۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن یاخود دەرکەوتنی نەخۆشی شەکرە.

هـــەروەها گیردانـــی گریـــان و گوزارشـــت نـــەکردن لەهەســـتەکان زۆرجـــار دەبێتەهۆی قورحەی گـەدە و نەخۆشـییەکانی کۆڵـۆنی دەمـاریی، هەربۆیـە دەبیـنین ئافرەتـان کـە زیـاتر توانـای گریانیـان هەیـە (بـەهۆی جیـاوازی فسیۆلۆژی و هۆرمۆنیەوە لەپیاوان و وەك دەربڕینێك لە نەرمیی و لاوازیی و شەفافیەت لای ئافرەت) دەبینین ئافرەتان کـەمتر توشـی ئـەو نەخۆشیانە دەبن کە لەو شاردنەوەی هەسـتانەوە توشـی مـرۆڤ دەبـن. بۆیـە پێویسـتە پیـاو بـین یـان ئـافرەت، وەك سـووربوونێك لەسـەر تەندروسـتیمان، گریـان لەخۆمان حەرام نەکەین، ئەگەرچی لەپشت پـەردەشەوە بووە.

## گریان و پارێزگاری له گلێنه‌ی چاو

"د.سه‌میر جه‌مال" پزیشکی ده‌روونی، ده‌ڵێت: "گریان ته‌نها نابێته هۆی شتن و پاککردنه‌وه‌ی چاو، به‌ڵکو سوودمه‌نده بۆ ده‌روونیش"... جا بۆ تێگه‌یشتن له سووده‌کانی گریان پێویسته که‌مێك له‌سه‌ر ماهیه‌تی فرمێسك و ئه‌رکه‌کانی بدوێین به‌وپێیه‌ی فرمێسك مادده‌ی بنه‌ڕه‌تی گریانه.

فرمێسك شله‌یه‌که وه‌ك (پلازمای خوێن) وایه، به‌ڵام به‌بێ بوونی خڕۆکه‌کانی خوێن، ده‌وڵه‌مه‌نده به (پۆتاسیۆم) (چوار هێنده‌ی ئه‌و بڕه‌ی له‌خوێندا هه‌یه)، هه‌روه‌ها (توخمی) ڕه‌گه‌زی به‌رگری تێدایه ئه‌وانیش گلۆبولیناتی به‌رگرین به‌تایبه‌ت (IgA و هه‌روه‌ها IgM و IgE) که ڕۆڵی کاریگه‌ریان هه‌یه له پارێزگاری و به‌رگریکردن دژ به مه‌ترسیه ده‌ره‌کییه‌کانی وه‌ك میکرۆب و ڤایرۆسه‌کان، هه‌روه‌ها ئه‌نزیمی (لایزۆزایم)ی هه‌وێنی تێدایه(١٥گم/لیتر) که توانایه‌کی گه‌وره‌ی هه‌یه له به‌رنگاریگردنی به‌کتریا.

فرمێسك (لاکتوفیرین)ی تێدایه که مادده‌یه‌کی پرۆتینیه و سیفه‌تی کێشکردنی گه‌وره‌ی هه‌یه بۆ کانزای ئاسن که بۆ گه‌شه‌ی به‌کتریا پێویسته، به‌دوایدا ڕۆڵێکی بنه‌ڕه‌تی ده‌بینێت له به‌رگریکردنی به‌کتریادا، ڕۆڵێکی دژیشی به هه‌وکردن (ئیلتیهابات) هه‌یه.

چاره‌کی فرمێسك له‌ڕێگای کرداری هه‌ڵمینه‌وه ده‌رده‌چن، له‌دۆخی سروشتیدا چاو و لکاوه و ڕووی گلێنه و ده‌وروبه‌ری، (٣٠مایکرۆلیتر) فرمێسك وه‌رده‌گرن و هه‌رچی له‌م بڕه زیاتربێ، سه‌رده‌کات و ده‌چێته ده‌ره‌وه‌ی پێڵوه‌کان، هه‌ر ئه‌مه‌یه واده‌کات فرمێسك چاو له ته‌نه زۆر ورده هه‌ڵواسراوه‌کانی وه‌ك ته‌پوتۆز بپارێزێت.

دەکرێت سوودەکانی فرمێسك کورتبکەینـەوە لـە شـێوە جیاوازەکـانی پارێزگاریکردندا کـە چـاو دەپـارێزن، وەك پارێزگـاری میکـانیکی و بینـایی. فرمێسك بەربەستێکی بەرگریکار و ڕوویەکی خزینی چاك و بەردەوام تەڕ بۆ چاو پێکدێت و پارێزگـاری گـەرمیی ڕووی چـاو دەکـات و لـە وشـکبوونەوە دەیپارێزێت و ڕوویەکی بینایی ڕێکوپێك دەستەبەر دەکات. فرمێسك دژە بۆ بـەکتریا و پارێزگـارێکی فیزیاییـە، بـەگۆڕانی پلـەی ترشـێتی فرمێسـك کـە وایلێـدەکات ناوەنـدێکی نـەگونجاو و خـراپ بێـت بـۆ گەشـەی میکرۆبـە نەخۆشـــیهێنەرەکان و پارێزگـــارێکی کیمیاییـــە بـــەوەی کـــە توخمـــەکان (ڕەگـــەزەکان)ی (لایـــزۆزۆم) و (ئـــەکتوفیرین)ی تێدایـــە کـــە (دیفانـــات) هاوتادەکەن کە هەندێك میکرۆب دەریدەدەن.

هەروەها پارێزگاری بەرهەڵستی بەرگریکاری و پارێزگـاری چارەسـازیی، بـــەجۆرێك ناوەنـــدێکی گونجـــاو دروســـتدەکات بـــۆ پێشـــوازی دەرمانـــە دەستکردەکان (الموضعیة). پارێزگاری خۆراکیی (غذائیة) کە بە بەردەوامی گلێنـــە و (لکـــاوە) خـــۆراك پێـــدەدات و ناوەنـــدێکی ئـــاڵوگۆڕی کارایـــە بـــۆ (ئۆکسجین) و (کلوکۆز) و توخمەکانی تریش.

لەوەی باسکرا دەبینین فرمێسك سوودگەلێکی هەیە، بە هـەردوو شـێوە بنەڕەتییەکەی و پێچـەوانەکەرەوەکەی وەك دۆخـی گریـان و پێکـەنین یـان هـەر نائارامیـەکی دەروونـی، فرمێسکڕشـتن بـە هـەر هۆکارێـك بێـت هـەر فاکتەرێکی گرنگە کـە چـاو لـە ژەهـر ناپارێزێـت، بـەڵکو یارمـەتی لەشـیش دەدات لەدەرکردنی ژەهر بۆ دەرەوەی و بەدوایدا ئارامیی دەروونی. (ئەمـە سەرەڕای پێکەنینیش کە سوودگەلی خۆیی هەیە).

"د.عدنان فضلي" ڕاوێـژکاری پزیشـکی دەروونـی دەڵێـت: "ئامۆژگـاری نەخۆش یان هەر کەسێکی تر دەکەین کـە تووشـی هەڵوێسـتی ناڕەحـەت و

ئازاراوی دەبن، بە گریان گوزارشت لە هەستی خۆیـان بکـەن، چـونکە دوای گریـان مـرۆڤ هەسـت بـە ئاسـودەیی و ئـارامیی دەکـات... ئەمـە لەلایـەك، لەلایـەکی تـرەوە شـاردنەوە و خەفـەکردنی خـەم و بێـزاری و ناڕەحەتیـە دەروونییەکان دەبنەهۆی بێهیوایی و ئاکامێکی خراپ چاوەڕوانی کەسـەکە دەکات.

ئەو کەسانەی خەمۆك و دڵتەنگ و پەستن زیاتر گریان دەبێتە میوانیان، وەك خاڵیبوونەوەیەك لە ئازارەکانی دەروونیان.

هەندێجار مرۆڤەکان لـە حاڵەتـە خەمۆکییـە توندەکانیانـدا گریانیـان بـۆ نایەت، هەرچـەند نەخۆشـەکە یـان کەسـەکە هیـوای ئـەوە دەخوازێـت، کـە بیتوانیایە بگری، چونکە بەدڵنیاییەوە گریان ئەو توندی ڕاڕایـی و پەسـتانە دەروونییانە بەتەواوی کەم دەکاتەوە.

هەندێك لەخەڵکی کاتێك کـە ئـازار دەچـێژن، بێتاقـەت دەبـن و خـەمبار دەبن پەنادەبەنە بەر خواردنی هێورکەرەوەکان یان مەی بۆ زاڵبوون بەسەر خەمناکی و پەستیەکەیان، ئەمـەش جـۆرێکی چـەپاندن و شـاردنەوەیە کـە لەدواییدا دەگونجێت بەشێوەی لادانی توندی دەروونی دەربکـەوێت، ئەگـەر پاش ماوەیەکی زۆریش بێت.

لەلایەکی تریشەوە شاردنەوەی هەسـتەکانی خـەم و گوزارشـت نـەکردن لێی دەگونجێ ببێتەهۆی دەرکـەوتنی کۆمەڵـە نەخۆشـییەکی ئەنـدامی وەك برینی ڕیخۆڵەکان یان قورحـەی گـەدە، ئەمـەش بـەهۆی ڕاڕایـی و پەسـتانە بەردەوام و لەدواییەکەکانەوە.

"د.یوسـف عبـدالفتاح" پزیشـکی دەروونـی دەڵێـت: "گریـانی منـداڵ یەکێکـە لـە دیاردەکـانی گەشەسـەندنی منـداڵ، گریـان پەیوەسـتکراوە بـە

منداڵەوە، ئەوە باوە کاتێك گەورەکان دەگرین پێیاندەوترێتتۆ وەك منداڵ دەگریت.

گریان ئەرکێکی سایکۆلۆژی گرنگ جێبەجێ دەکات بۆ منداڵ، کە بەجێگەی خۆ بەتاڵکردنەوەیەکی هەڵچوون و گوزارشتکردنی ڕەفتاریە لە هەستەکانی تورەبوون یان خەم یاخود ڕەتکردنەوەی ئەو شتانەی بەرامبەر کەسەکە دەبنەوە و هەستیان پێدەکات. ئەمەش کارێکی پێویست و سوودبەخشە بۆ دەرکردنی ئەو وزە هەڵچوونیە شاردراوەیە.

زانایانی دەروونناس وادەبینن گریان وەك ئەو کردارە ڕەفتاریانەی ترە کە بەکاردەهێنرێت بۆ هێوربوونەوە و خاڵیبوونەوەی هەڵچوونە توندە دەروونییەکان لە مرۆڤدا. بۆیە گریان و هاوارکردن و دەنگی تیژ و بەرز و شکاندنی یاریەکان یان کەلوپەلەکانی بەردەستی کەسەکە هەر هەموو ئەمانە هۆکاری گوزارشتن لە حاڵەتی هەڵچوونی پەیوەست بەتورەیی یان خەم و بێزاری.

ئەگەر ئەو تێکشکانەی توشی منداڵ دەبێت بارگەیەکی دەروونی دوژمنکارانە دروستبکات، گریان بەجێگای خاڵیکەرەوەیەك دەبێت لەو حاڵەتە دەروونییە و ڕزگاربوون لێی.

وازهێنان لە گریان دەگونجێت ئاماژەبێت بۆ شاردنەوەی ئەو بارگە هەڵچوونیە لەدەروونداا، دەشگونجێت بگوێزرێتەوە بۆ نەست بەجۆرێك کە هەرچەند منداڵەکە لەبیریشی دەچێتەوە، بەلاّم بەتەواوی ون نابێ و لەنەستیدا دەمێنێتەوە تاکو لە گەورەبووندا بەشێوازی هێمایی (ڕەمزیی) یان نەخۆشی وەك دڵەڕاوکێ و ڕاڕایی و هەستی دوژمنانەی وێرانکارانە هەرکاتێك دەرفەتی بۆ ڕەخسا گوزارشتی لێدەکات.

لـەم دواییانـەدا ئاشـكراكراوە پەیوەندییـەكی تونـدوتۆڵ هەیـە لـەنێوان فرمانە فسیۆلۆژی و سایكۆلۆژی هەڵچوونەكان و هۆكارەكانی گوزارشتكردن لێی، جا بە گریان بێت یان هەر هۆكارێكی تر. بۆنمونـە گریـان دەبێتـەهۆی چالاككردنی فرمێسكەڕژێنەكان و شتنەوە و پاككردنـەوەی چـاو، هـەروەها كاردەكاتــە ســەر كۆئەندامــە فســیۆلۆژیەكانی تــری وەك خوێنبــەرەكان و دەمارەكان كە لە حاڵـەتی هەڵچـوندا كـرژ دەبـن، لێدانـەكانی دڵ و تێكـڕای لێدانەكان و ئارەقكردنەوە زیاددەكات و دەبێتەهۆی زیاتر دەردانی ماددەی (ئەدرینالین) لـە هـەردوو گورچیلەوە. ئەمـەش لـە ئامـاژە فسـیۆلۆژیەكانی دڵەڕاوكێ و لادانی هەڵچوونە لای منداڵ.

بۆیە پێویستە دایكان و باوكان لە گریـانی منداڵـەكانیان بێـزار نـەبن بـە لەبەرچـاوگرتنی ئـەوەی گریـان یەكێكـە لـە هۆكارەكـانی هێوربوونــەوە و خاڵیبوونـــەوە. بـــە فێربـــوونی كۆمەڵایـــەتیش حاڵەتەكـــە لای منـــداڵ كـــەم دەبێتــەوە كاتێـك تێـدەگات تــەنها گریـان بـەس نییـە بـۆ دەسـتەبەربوونی مەسەلە و بابەتە خواستراوەكان و گۆڕینی جیهانی دەوروبەر.

# خشـــــوع

خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ ۝١ الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ﴾المؤمنـون/١-٢، واتـــە: بەڕاســتی بــاوەڕداران ســـەرکەوتوو و سـەرفرازن، ئەوانـەی لـە نوێژەکانیانـدا ملکـەچ و دڵئـارام و دڵدامـەزراون و ترسی خوا لەدەروونیاندا هەیە.

خشوع و ملکەچی لەنوێژدا هۆکارێکە بۆ توانای کۆکردنەوەی زەین و بیر و هــۆش، ئەمـــەش گـــەورەترین کاریگـــەریی لەســـەر ســـەرکەوتوویی و پێشکەوتنی مرۆڤ هەیە.

"ویلیەم مولتـون مارسـتن" پسـپۆڕی دەروونناسـی دەربـارەی بـەهرەی (مەلەکەی) کۆکردنـەوەی زەیـن و کاریگـەریی لەسـەر سـەرکەوتوویی مـرۆڤ دەڵێت: "توانای چڕکردنەوەی بـیر و یادەوەرییـەکان لای هـەموو مرۆڤێکـی دیاری سەرکەوتوو لەبەردەم هەر دەرگایەك لـە دەرگـا و لایەنـەکانی ژیانـدا بەشـێوەیەکی سـادە و ئاسـایی دەبێـت. بۆیـە مرۆڤـی سـەرکەوتوو لـە هەرساتێکی دیاریکراودا سەرجەم بیرو هۆشی لە تاکە کارێکدا کـە ئەوسـاتە پێوەی سەرقاڵە و دەیەوێت پێی هەڵبستێت کۆدەکاتەوە، کە زۆربەی خەڵك ئـەم توانـای کۆکردنـەوەی زەینیـەیان لاوازە یـان هـەر نییـە و ئەمـەش دەبێتـــەهۆی پەرتـــەوازەیی هزریـــی و لادان و خەڵـــەفان و ئـــارەزووە بەربەستکارەکانی کارەکانی لێدەشێوێنن...

هەروەها دەڵێت: "ئەقڵی مرۆڤ ئەگەر بەتەواوی و باشی تەرکیزی کرد و بیری جەمکرد، دەبێتەهۆی ئەدائێکی زۆر سەیر لە چوستی و تواناکانیدا".

لـەبارەی بەدەسـتهێنانی ئـەم سیفەتەوە دەڵێـت: "ئـەم توانایـە بـە مەشقکردن بەدەستدێت، مەشقکردنیش ئارامگرتنی دەوێت، خۆگوێزانـەوە لەبیر ڕۆین و پەرتەوازەییەوە بۆ کۆکردنەوەی زەین، کۆکردنەوەیەکی ڕوون و پتەو، بەرهەمی تێکۆشان و هەوڵدانێکی زۆر و نارەحەتـە. ئەگـەر توانیـت ئەقڵت جارێك و دووجار، پەنجا، سەدجار بەرەو ئەو باسە ئاڕاستە بکەی کە سـەرقاڵی پێـوەی و عـەزمت هەیـە چارەسـەری بکـەیت، ئـەوا ئـەو بـیر و خاتیرانەی دژایەتیت دەکەن ناتوانن جێی باسە سەرەکیەکەت بگرنـەوە کـە بــە هەڵبــژاردن و پارێزگــاری لێکردنیــــەوە ورووژاندووتــــە، لەکۆتایشـدا خـۆت دەبینیتـەوە بەتــــەواوی بــــەتوانایت و کۆکردنــەوەی زەیــن و بــیرت بەویستی خۆت و بۆ ئەو مەسەلە و باســە دەبێــت کــە هــەڵی دەبژێریت".



ئەمانــەمان باســکرد تــاکو بگەینـە کورتـەی ئـەو وتەیـەی خشوع و ملکەچی بەتایبـەت لـە نوێژدا هۆکارێکە بۆ گەشـەکردنی بەهرەی جەمکردنی بـیر و زەیـن لای مـرۆڤ، ئـەو نوێژخوێنـەی دەتوانێـت و هەوڵـدەدات بەهــەموو توانایەکیـەوە هـزر و بـیری خـۆی بەدرێـژایی کـاتی

نوێژەکەی جەم بکات (کەپێی دەوترێت خشوع)، ئەوا بەدڵنیایەوە ئەم کارە دەبێتەهۆی دروستبوون و گەشەکردنی بەهرەی جەمکردنی بیر و زەین و ئەمەش گەورەترین پاڵپشت و یارمەتیدەر دەبێت لەکارەکانی تریدا.

"ویلیەم مولتون" دەڵێت: "چاکترین هۆکار بۆئەوەی هزر لەپەرتەوازەیی بگرێتەوە و ڕێی لێبگرێت لە بڵاوبوونەوە و بەشبەش بوون، ئەوەیە کە ئەقڵ و جەستە پێکەوە کاربکەن"... لە نوێژیشدا وەك دەبینین ئەقڵ و جەستە پێکەوە کاردەکەن.

# تووڕەبوون و کاریگەرییە سەلبیەکانی

"د.ئەحمەد شەوقی ئیبراهیم" ئەندامی کۆمەڵەی پزیشکی پاشایی لە لەندەن و ڕاوێژکاری نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ، دەڵێت: "حەز و ئارەزووە مرۆییەکان دەکرێن بە چوار بەشەوە و ڕەفتار و جوڵە و هەڵسوکەوتی کەسەکان بەجیاوازیی ئەم حەزو وئارەزوانە و ڕادەی کۆنترۆڵکردنیان دەگۆڕێن، ئەو ئارەزوانەش ئارەزووە شەهوانیەکانن کە دەبنەهۆی هەڵچوون و تووڕەبوون، ئارەزووی دەسەڵاتخوازی کە دەبێتەهۆی خۆبەزلزانین و لوتبەرزی و حەزی دەسەڵات گرتنەدەست، ئارەزووە شەیتانیەکان کە هۆکاری کەراهیەت و ڕقلێبوونی خەڵکانی ترن...

ئارەزووەکانی مرۆڤ هەرچی بن، هەر هۆکار دەبن بۆ تووڕەبوون کە ئەمەش بەپێی خۆی حاڵەتی ئاسایی جەستە تێکدەدات و پەستانی خوێن بەرزدەکاتەوە و کەسەکە توشی نەخۆشییە دەروونی و جەستەییەکانی وەك شەکرە و سنگە کوژێ (الذبحة الصدرية) دەکات...

لێکۆڵینەوە زانستیەکان سەلماندوویانە کە تووڕەبوون، تەمەنی مرۆڤ کەمدەکاتەوە... پێغەمبەری ئیسلام محمد (ﷺ) لە فەرموودەیەکدا ئامۆژگاریی موسڵمانان دەکات بە تووڕەنەبوون... ئەمەش بەومانایە نا هەرگیز تووڕەنەبن، بەڵکو بەو مانایەی زیادەڕەوی تێدا نەکرێت و نەبێتە سیفەتێکی هەمیشەیی کەسەکە، چونکە پێویستە موسڵمان تووڕەببێت کاتێك سنوورە قەدەغەکراوەکانی خوای گەورە بەزێنرا... پێغەمبەر (ﷺ)

بەو کەسەی کە تورە دەبێت دەفەرموێت (بابێدەنگ بێت و قسەنەکات)، چونکە هەموو ئەو ڕەفتارانەی لە کەسێکی تورەوە دەردەچێت هەرگیز تەبا نابێت لەگەڵ ڕەفتاری هەمان کەس لەوکاتانەدا کە تورەییەکەی نامێنێت، لەبەرئەوە پێغەمبەر (ﷺ) دەفەرموێت: «کاتێک کە تورە دەبیت قەزاوەت مەکە لەنێوان هیچ دوو کەسێکدا».

قورئانی پیرۆز وێنەی تورەبوون بە هێزێکی شەیتانی دەکێشێت کە بەسەر مرۆڤدا سەردەکەوێت و پاڵی پێوەدەنێت بۆ کۆمەڵە گوفتار و کرداریکی نائاسایی کە ئەگەر تورە نەبێت هەرگیز ئەو گوفتار و کردارانە ناکات، لە چیرۆکی موسا پێغەمبەردا (ﷺ) خوای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێت: ﴿وَأَلْقَى ٱلْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُۥٓ إِلَيْهِ﴾ الأعراف/١٥٠، واتە: (موسا پێغەمبەر لەداخی لادان و سەرگەردانی نەتەوەکەی) تابلۆکانی (واتە تەورات)ی فڕێدا و بەلاماری قژی (هارون)ی برای دا و ڕایکێشا بۆ لای خۆی... کاتێک تورەییەکەی نەما ﴿وَلَمَّا سَكَتَ عَن مُّوسَى ٱلْغَضَبُ أَخَذَ ٱلْأَلْوَاحَ﴾ الأعراف/١٥٤، واتە: کاتێک کە تورەیی موسا هێوربووەوە تابلۆکانی (تەوراتی) هەڵگرتەوە.

ئەم وێنە قورئانیە وەک ئەوەیە تورەبوون وەسوەسەیەک بێت و لە هزری موسا پێغەمبەری دابێت تاکو تابلۆکان فڕێ بدات.

دوورکەوتنەوە لە تورەبوون پێویستی بە خۆراگریی و باوەڕێکی پتەو بە خوای گەورە هەیە، پێغەمبەر (ﷺ) لە فەرموودەیەکدا ستایشتی ئەو ڕەفتارە دەکات و دەفەرموێت: «ئازا ئەو کەسە نییە کە تورە دەبێت، بەڵکو ئازا کەسێکە لەکاتی تورەبوونیدا خۆی دەگرێت».

دوورکەوتنــەوە لــە توڕەبــوون بــە خــواردنی هێورکــەرەوەکان (مهــدئات) نابێت، چونکە کاریگەرییەکانیان بەهۆی چەندبارە کردنەوەی خواردنیانەوە کــەم دەبێتــەوە و ئــەو کەســەش کــە هێورکــەرەوەی پێــدراوە ناتوانێــت بەئاســانی لێــی ڕزگــار ببێــت... لەبەرئــەوەی توڕەبــوون ڕەفتــاری مــرۆڤ دەگۆڕێـت، بۆیــە چارەسەرەکەشــی بــەگۆڕینی ڕەفتــاری مرۆڤەکــە دەبێـت لــەکاتی بەرەنگاربوونــەوەی گرفتــەکانی ڕۆژانــەدا، بەشــێوەیەك کــە توڕەبوونەکەی دەگۆڕێت بۆ هاوسەنگی و هێمنییەکی تەواو.

پاشان "د.أحمد شوقی" دەڵێت: "پزیشکی دەروونی گەیشتووەتە دوو ڕێگاچــارە بــۆ نەخۆشــی تــوڕە (المــریض الغاضــب)... یەکــەم: لــەڕێی کەمکردنــەوەی هەســتیاریی هەڵچــونیەوە، بــە ڕاهێنــانی نەخۆشــەکە لــەژێر چاودێری پزیشك لەسەر مومارەســەی خاوبوونــەوە و حەوانــەوە کــە لەگــەڵ بەرەنگاربوونــەوەی هــەمان ئــەو هەڵوێســتە ناڕەحــەت و قورســانە، بــەڵام ڕاهێنان دەکات لەسەر بەرەنگاربوونەوەیان بەبێ هەڵچوون و توڕەبوون.

دووەم: لەڕێی خاوبوونەوە و حەوانەوەی دەروونــی و دەمــاری، ئەمــەش بەوە دەبێــت کــە پزیشــکەکە داوا لەنەخۆشــەکە دەکــات بــیر لــە هەڵوێســتە ناڕەحەتەکانی بکاتەوە و ئەگەر بەپێوە بوو دابنیشێت یان ڕابکشێت تــاکو دەرفــەتێکی بــداتێ بــۆ هێوربوونــەوە و هێمنــی... زانســتی پزیشــکی لــەم ساڵانەی دواییدا بەم چارەســەرە گەیشــت، بــەڵام پێغەمبــەر (ﷺ) هــەر زوو هاوەڵــەکانی فێرکــردووە، وەك لەفەرموودەیەکــدا دەفــەرموێت: ﴿ئەگــەر یەکێکتان توڕەبوو، کە بەپێوە بــوو بــا دابنیشــێت توڕەییەکــەی لادەچێت، یان ڕابکشێت﴾.

# قسەکردن

لـەو نیعمەتـە پـڕ سەراسـیمایانەی پـەروەردگار بەخشـیویەتیە مـرۆڤ، بەخششی قسەکردن و توانای ئاخاوتنە، کە لەتەمەنێکی دیاریکراودا لەپڕ و بەبێ ئامادەباشی و فێربوونی پێشتر دەکەوێتە قسەکردن.

توانـای قسـەکردن بەخششـێکە لەلایـەن خـواوە، مـرۆڤ لـە تەمـەنی دەوروبـەری دوو سـاڵەوە دەسـت بـە قسـەکردن دەکـات... ئـەم ڕووداوە وادەردەکەوێت حاڵـەتێکی سروشـتییە، چـونکە لای هـەموان لـە تەمـەنێکی نزیـك یـەکتردا دەسـتپێدەکات و ئەمـەش وادەکـات هەنـدێك کـەس وابـزانن قسەکردن و گفتوگۆ مەسەلەیەکی ئاساییە، بەڵام لەڕاستیدا موعجیزەیـەکی لەڕادەبەدەرە، چونکە منداڵ پێش ئەوەی دەسـت بکـات بەقسـەکردن هـیچ زانیارییەکی دەربارەی نەبووە.

زانـای زماننـاس (اللسـانیات) پرۆفیسـۆر "سـتیفن پینکـەر" کـە بـە لێکۆڵینەوە تایبەتییـەکانی لـەم بـوارەدا ناسـراوە، دەڵێـت: "ئێمـە بـیر لـە قسـەکردن ناکەینـەوە، وادادەنـێین مەسـەلەیەکی ئاسـاییە، ئـەوە لـەبیر دەکەین موعجیزەیەك و بەخششێکی سەرسوڕهێنەرە".

موعجیزەیـەکی گەورەیـە منـداڵ لـەپڕ و بـەبێ ئـەوەی هـیچ دەربـارەی قسەکردن و نهێنیەکانی بزانێت دەکەوێتە قسەکردن.

لەڕاستیدا زمانە ناسراوەکانیش پشت بەکۆمەڵە یاسایەکی زوبـانی ئـاڵۆز دەبەستن ، لەبەرئەوەی ڕێساکانی زوبـان (اللسـان) کۆمەڵـە پەیوەندییـەکی

بیرکاری پەتین، بۆیە لە وشە و ڕستەکانەوە ژمارەیەکی زۆر مانای جیاواز دروستدەبێت. تائێستاش کۆمەڵە پرسیارێکی بێوەڵام ماونەتەوە دەربارەی زمان (اللغە) و زوبان (لسان)...

چۆن منداڵ لە تەمەنی سێ ساڵییدا قسەدەکات؟ ئایا ئەمە لەڕێی ئەو ژینگەوە فێردەبێ کە تیایدا دەژی؟ کێ یاساکانی زمانی فێردەکات لەکاتێکدا کە زاناکان تاکو ئێستاش لە دانانی بنەما و ڕێساکانیدا بەشێوەیەکی تەواو دەستەوسانن؟ چۆن وشەکان لەزاریەوە بەشێوەیەکی گونجاو لەگەڵ یاسا ئاڵۆزەکانی زمان دێنەدەرەوە؟ چۆن وشە و ڕستەکان سەرکەوتوو دەبن لە دروستکردنی بنەما زمانەوانییەکان (الأصول اللغویة) و پێدانی مانا و شیکاری؟ بۆچی زیاتر لە شەش هەزار زمانی جیا دروستبوون؟ بۆچی مرۆڤ تاکە بەدیهێنراوی زیندووە قسەدەکات و زیندەوەرەکانی تر توانای قسەکردنی مانادارییان نییە؟ چی لەزەین و هۆشدا ڕوودەدات تاکو بگۆڕدرێن بۆ وشە و ڕستەکان؟

تاکو ئێستاش هەقیقەتی ئەو کردارە زۆر ورد و ئاڵۆزانە نەزانراوە کە لەکاتی دەرچوونی تاکە ڕستەیەك لەزاری مرۆڤەوە ڕوودەدەن.

ئاشکرایە قسەکردن لەڕێی فێربوون و فێرکردنەوە بەدەستنایەت، چونکە کەس فێری بناغە و بنەمای وتنی ئەو هەزاران ڕستە و وشانەمان ناکات کە دەیانزانین و دەیانڵێین، لەڕاستیدا فێربوونی کارێکی ئەستەم و نەگونجاوە. بۆنمونە کاتێك مرۆڤ دەدوێت کۆمەڵە ڕستەیەکی یاسایی دروستدەکات وێڕای ئەوەش کە قسەکەرەکە دەگونجێ هیچ دەربارەی ئەو بنەما ئاڵۆزانە نەزانێت کە لە وشە و ڕستە ڕێکخراوەکاندا هەن، لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانێت بەئاسانی قسەبکات ئەویش بەڕێکخستنی کۆمەڵە ڕستەیەك کە دەگونجێت بۆ یەکەمجاریش بێ لەزاری بێنە دەرەوە.

هەموو ئەمەش بەوپەڕی هەرەمەکییەوە و بەبێ ئەوەیە کە کەسێک هەستی پێبکات. ئەم زانستە زوبانییە (العلم اللساني) ئاڵۆزە زانا زمانناسە ناسراوەکانیش نەیانتوانیوە بەتەواوی وردەکارییەکانی بزانن.

قسەکردن کردارێکی ئاڵۆزە، دەربارەی یاسا لەژمارە نەهاتووەکانی ئەم کیردارە زانـای زمانناس "فیلیپ لایبرمـان" دەڵێـت: "لەگـەڵ ئاکـامی لێکۆڵینەوە زۆر و زەوەندەکان و فراوانبوونیاندا ژمـارەی یاسـا و بنـەماکان نزیک دەبنەوە لەژمارەی ڕستەکان، تائێستاش نـەتوانراوە یاسای تـەواو و گشتگیر بۆ هیچکام لە زمانەکان دابنرێت".

"لیبرمان" ڕوونیدەکاتەوە ژمارەی یاساکانی قسەکردن یەکسان دەبن بە ژمارەی ڕستەکان. پرسیار لێرەدا ئەمەیە: چۆن بۆ منـدال ئاسـان دەبـێ بتوانێت لەگەڵ بوونی ئەم ژمارە ناکۆتا یاسـایەدا فێری قسـەکردن ببێـت و قسەبکات کاتێک لە تەمەنی سێ ساڵاندایە؟!

مرۆڤ ژیانی کۆمەڵایەتی خۆی بە فێربوونی یاساکانی جوڵانی زوبان و یاساکانی زمان دەستپێدەکات. ئـەوەش ڕوونە یاسـاکانی قسـەکردنمان لـە باوك و باپیرانەوە وەرنەگرتووە، بەڵکو بە ئیلهامێکی خـوایی منـداڵ فێـری بەکارهێنانیان دەبێت.

پرۆفیسۆر "ستیفن پیکنەر" مامۆسـتا لـەزانکۆی "MIT" ئـەم ڕاستیە باس دەکـات و دەڵێـت: "چـۆن منـداڵ دەتوانێـت زمـان و زانسـتی زمـان وەربگرێـت لەگـەڵ ئـەوەی کـە زانسـتێکی بێکۆتایـە لـە وتـەی کـورتی پـڕ یاسا؟"

منـداڵ کارامـەیی قسـەکردن لـە دایـك و باوکیـەوە وەرناگرێـت، لـە هەمانکاتـدا بـەردەوام هەڵـەکانی منـداڵ ڕاسـت ناکەنـەوە و حـەزەری هەڵەکردنیشیان نادەنێ لە وتە و قسەکردنیاندا. زۆربـەی جـار ڕسـتەکانی

منـدالٚ لەگـەلٚ ڕێزمانـدا ناگونجێـت، خۆئەگـەر دایـك و بـاوك بەوشـێوەیە هەڵەکانی منـدالٚ لـە قسـەکردنیدا ڕاستبکەنەوە پێویسـتە بـە درێـژایی ڕۆژ سەرزەنشت و سەرکۆنەی ڕۆڵەکانیان بکەن".

ئێمە یاساکانی زانستی زمان بەکاردێنین بەبێ هیچ کۆششێك، چونکە بە ئامـادەکراوی لەبەردەمماندا دەیانبینینـەوە. بەڕاسـتی ئەگـەر هەنـدێك حساباتی ئالۆز لەبەردەمماندا دابنێین ئەوا یاساکانی قسەکردن مرۆڤ توشی سەرسوڕمان دەکەن.

لەبەرئەمەیە کارامەیی قسەکردن لای مرۆڤ وەك نهێنیەك ماوەتەوە.

"چۆمسکی" دەربارەی ئەم نهێنیە دەڵێت: "من زانیاریم لەسەر زانستی قسەکردن نییە، تەنها لـە هەنـدێك لایـەنی دەرەکـی نـەبێت، بـەلاّم بەگشـت پێوەرەکان قسەکردن نهێنییەکی گەورەیە".

کاتێك مرۆڤ دەست بەقسەکردن دەکات لەوپەڕی ئارامی و ئاسـوودەیدا، کاتێك دەزانێـت زمـانی (لسـان) لـە تـەواوترین شـێوەدا بـەکاردێنێت... کـە ئەمانـە دێنێتـە پێشچـاوی تێـدەگات کـرداری قسـەکردنی بـەبێ هـیچ پێشینەیەکی زانستییە. ئەگـەر ئێمـە نـاتوانین ئـەو وشـانەی لـە زارمانـەوە دەردەچـن ڕێکبخـەین، پێویسـتە هێزێکـی شـاراوە ئیلـهام و زانسـت و زانیاریمان بداتێ تاکو لەو وشانە کۆمەڵە ڕستەیەك دروستبکەین و بدوێین. ئـەو توانایـە، توانـای بەدیهێنـەری گـەورە و خـاوەن عیـزەت و زانسـت و خاوەنی هەموو شتێکە.

خوای گەورە ئیلهام بە مرۆڤ دەدات و توانای قسەکردنی پێدەبەخشێت، کارامـەیی قسـەکردن بەخششـێکە لـە خـواوە بـۆ مـرۆڤ. خـوای گـەورە دەفـەرموێت: ﴿ٱلرَّحْمَٰنُ ۝١ عَلَّمَ ٱلْقُرْءَانَ ۝٢ خَلَقَ ٱلْإِنسَٰنَ ۝٣ عَلَّمَهُ

ٱلْبَيَانَ ﴾الرحمن/١-٤، واته: خوای میهرەبان (کانگای سۆز و ڕەحمەتـە)، قورئان فێردەکات، (هەر ئەو زاتە) مرۆڤی دروستکردووە، هەر ئەویش فێری گوفتار و ئاخاوتنی کردووە (توانای دەربڕینی پێداوە).

بۆ قسەکردن تـەنها ئـەوە بـەس نییە کـە دەنگەژێیـەکان و سییەکان و بـۆری هـەوا پێکـەوە هەمئاهـەنگ کاربکـەن، بـەڵکو پێویسـتە سیسـتمی ماسولکەیی پەیوەست بەم ئەندامانەش پاڵپشـتی بکـەن. دەنگـەکانیش کـە لەکاتی قسەکردندا دەردەچن لە تێپەڕبوونی هەواوە بـەنێو دەنگەژێیەکانـدا دروستدەبن.

## زۆریــی ژمــارەی زمــانـەکـــان
## یەکێکە لەئایەتەکانی پەروەردگار

بۆچی ئـەو زمانانـەی دەیـانزانین تێکـەڵ بـە یـەکتری نـابن؟ بۆچـی ئـەو کەسانەی بە دوو زمان یان زیاتر دەدوێن هەرگیز تێکـەڵیان ناکـەن؟ یـەکێك لە زانایانی مێشك "تۆماس مۆنتی" بە هاوکاری ژمارەیەك لـە هاوکارەکـانی چەند تاقیکردنەوەیەکیان ئەنجامدا بۆ زانینی ئەو گۆڕانکارییە کارەباییانەی لـــە هەنـــدێك لـــە خاڵـــەکانی مێشـــکدا لـــەکاتی قســـەکردندا ڕوودەدەن. لێکۆڵینـــەوەش لـــەڕێی چـــاودێریکردنی تـــەکنیکی زرنگانـــەوەی کـــاری موگناتیسەوە بوو.

تاقیکردنەوەکە لەسەر ئەو کەسانە ئەنجامدرا کە ئیسپانی لەگەڵ زمـانی (کاتالان) دەدوان (زمانی کاتالان: زمانێکە لە بـاکوری ڕۆژهـەڵاتی ئیسـپانیا بەکاردێت). ئاکامی لێکۆڵینەوەکان دەریانخست کە مێشك هەڵدەسـتێت بـە زەخیرەکردنی وشە و دەستەواژەی هـەر زمانێـك لەزمانـەکان کـە مرۆڤەکـە

قسەی پێدەکات لە بەشێکی سەربەخۆی مێشکدا، ئەمەش بۆئەوەی لەکاتی قسەکردندا تێکەڵبوون ڕوونەدات لەنێوان وشە و دەستەواژەکانی هەردوو زمانەکەدا.

ئەنجامی ئەم لێکۆڵینەوەیە پێچەوانەی بیرکردنەوە باوەکان بوو کە دەوترا هەردوو ئەو زمانەی کەسەکە دەیزانێت لەیەك بەشی مێشکدا هەن و کاتێکیش کەسەکە بۆ وشەیەك دەگەڕێت، ئەو وشەیە بەبێ گەڕان بە ماناداراستەوخۆ دێتەدەرەوە، ئەم کردارە لەدەرەوەی ئیرادەی قسەکەرەکەدا و بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی ڕوودەدات. ئەمەش مانای وایە کاتێك کەسەکە بە زمانێکی دیاریکراو دەدوێت، زمانەکەی تر بە پەستێوراوی دەمێنێتەوە، بە فاکتەرێك کە تائێستا نەزانراوە، بەمەش تێکەڵاوی لەنێوان دوو زمانەکەدا ڕوونادات.

کاتێکیش قسەکەرەکە قسەکانی لە زمانێکەوە دەگۆڕێت بۆ زمانێکی تر، هەڵدەستێت بە گۆڕانی پاڵنەوەرەکان (مصافی) کە لەمێشکدا هەن و هیچ دەربارەی وشە نوێیە وتراوەکان نازانێت.

"داڤید گرین" سەرنجمان بۆلای ئەم موعجیزەیە ڕادەکێشێت و دەڵێت: "ئایا چۆن هەموو ئەم کردارانە ڕێکدەخرێن؟ وەڵامی ئەمەش بەبێگومان ئەوەیە کە کردارەکە بەشێوەیەکی بەرنامەڕێژکراوی لەپێشترەوە جێبەجێ دەبێت".

خوای گەورە مرۆڤی لەجوانترین شێوەدا بەدیهێناوە: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ التین/٤... ئەو سیستەمە ئاڵۆزە یەکێکە لەو نموونانەی بێردۆزەی پەرەسەندن ئەیتوانیوە ڕوونیبکاتەوە، دەرکەوتنی ئەم سیستەمە

ناتوانرێت بە ئایدۆلۆژیای رێکەوتەکان لێکبدرێتەوە کە پەردۆزی پەزەبەندن هێناویەتی، بەڵکو بەتەواوی بەپێچەوانەوەیە.

ئەم سیستمە توانای پەیهێنەرمان بۆ دەردەخات کە لەجوانترین شێوە و بەبێ کەموکوڕی مرۆڤی پەیهێناوە و بەخششی قسەکردنی پێبەخشیوە، بەخششی لەش و ڕۆح چی تیایاندایە، لەوانەش توانای قسەکردن و ئاخاوتن.

خوای گەورە دەفەرموێت: ﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦ خَلْقُ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَـٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّلْعَـٰلِمِينَ﴾ الـــــروم/٢٢،

واتــە: (یــەکێکی تــر) لەنیشـانە و بەڵگـەکانی، دروسـتکردنی ئاسمانـەکان و زەوییە، و جیاوازی زمان و ڕەنگتانە، بەڕاستی ئا لەو دیاردەیەشدا بەڵگـە و نیشانەی زۆر هەیە بۆ زانایان و شارەزایان.

## سیستمی پڕ سەرسامی ئاخاوتن

لەوساتەی مرۆڤ دەیەوێت قسەبکات زنجیرەیەك فەرمان دەردەچێت لە مێشکەوە بۆ دەنگەژێیەکان و زوبان و لەویشدا بۆ ماسولکەکانی هەردوو شەویلگە.

ئەو ناوچەیەی مێشك کەسیستمی ئاخاوتنی تێدایە، فەرمانـە پێویستەکان بۆ سەرجەم ماسولکەکان دەنێرێت کە لەکاتی قسەکردندا ئەرکەکان جێبەجێ دەکەن، پێش هەموو شتێك (سی) هەوای گەرم رادەکێشێت کە ماددەی تایبەتـە بۆ قسـەکردن، هەوا لەڕێی لوتەوە دەچێتە ژوورەوە، پاشان لەقورگەوە بۆ کەناڵەکانی هەناسەدان و پاشان بۆ سییەکان.

ئـەو ئۆکسـجینەی لەهەواکەدایـە لەگـەڵ ئـەو خوێنـەی لەسـییەکانەوە دەردەچـێت بەدەنگەژێیەکانـدا تێپـەڕدەبێت کـە وەك چـەند پەردەیـەك وەهـان، کرکراگـەی تایبـەت کـە پێیـەوە پەیوەسـتن دەجـوڵێن و بـەپێی کاریگەربوونیان دەنگەکان دروستدەبن و دەنگەکانیش دروستبوونی وشـەیە و وشەکانیش ڕستە و ڕستەکانیش واتە گفتوگۆ و ئاخاوتن.

وێنـەی دەنگەژێیـەکان بـەجۆرە کامێرایـەك گـیراوە کـە خێراییـەکی زۆر گەورەیان هەیە، هەموو ئەو ئەگەرانەش کە لەوێنەگرتنەکاندا هەن لـەماوەی تـەنها (١٠ چـرکە)دا ڕوودەدەن، ئـەو پێکهاتـە زۆر ورد و ڕێکوپێکـەی دەنگەژێیەکان هەیانە وادەکەن مرۆڤ بتوانێت بدوێت و قسەبکات.

پێش قسەکردن دەنگەژێیەکان لەدۆخێکی کراوەدان، لەکاتی قسەکردندا دەنگەژێیـەکان کۆدەبنـەوە و بـەهۆی تێپـەڕبوونی هـەوا لـەکاتی هەناسەدانەوەدا دەلەرنەوە و دەنگ دەردەکەن.

پێکهاتەی دەم و لوتیش بەجۆرێکە هەموو سیفەتێکی تایبەتی پێویسـت بـە دەنـگ دەبەخشـێت. لەوکاتـەی وشـەکان لەدەمـەوە دەردەچـن، زوبـان لەدۆخێکی تایبەتدا دەبێت لەنێوان نزیکبوونەوە و دوورکەوتنەوە لەسـەقفی دەمەوە بەبڕێکی دیـاریکراو، لەگـەڵ هاتنەوەیـەك و فراوانبـوونی لێوەکـان، هەروەها لەم کردارەشدا ماسولکەی زۆریش بەشێوەیەکی خێرا دەجوڵێن.

ئەگەر بەتەواوی یاسـاکانی جـوڵانی زوبـان بنوسـرێتەوە و بـاس بکرێـت لەکاتی دەرچوونی تەنها پیتێکدا کە زوبان وەك پارچە گۆشـتێکی نێـو دەم دەبـێ لەکوێـدا بێـت و هەناسـەدانەوە و هـەوای نێـو سـییەکان چـۆن بێنـە دەرەوە و شـێوازی لێوەکـان چـۆن بـن و کامـە لەماسـولکەکان لـەکاتی دەرکردنی ئەو پیتەدا کاردەکەن و چۆن کاردەکـەن کـە ئایـا دەکشـێن یـان دێنەوەیەك؟ ئەوا گرانی و قورسییەکی زۆر هەست پێدەکرێت تەنها لە وتنی

یەك پیتدا، چ جای وشە و ڕستەیەك و پاشان ئاخاوتن و قسەکردنی زۆر. هەموو ئەمانەش خۆنەویستن و بەرنامەڕێژیەکی زۆر ورد و زانستیە کە پەروەردگار لە مێشکی هەموو مرۆڤێکدا بەدیهێناوە.

وەك باسیشکرا منداڵ لەتەمەنی (٢–٣ ساڵی)دا هیچ دەربارەی جوڵەی زوبان و ماسولکە و لێوەکان و دەنگەژێیەکان و هەوا و ئۆکسجینی وەرگیراو و دووەم ئۆکسیدی کاربۆنی دراوە نازانێت و دەوروبەریشی بەهیچ جۆرێك ناتوانن فێری ئەو زانیارییە وردانەی بکەن، بەڵام بەخششێکی پەروەردگارە بەوتەی ﴿عَلَّمَهُ ٱلْبَيَانَ﴾ کە کەسەکە فێری ئاخاوتن و قسەکردن دەبێت.

مرۆڤ لەتەمەنێکی دیاریکراودا (هەرچەند کەموکوڕیش هەیە) دەست بە دەربڕینی پیت و پاشان وشە و لکاندنی وشەکان دەبێت و لە پاش تێپەڕبوونی تەمەن و وردبوونەوەوە دەتوانێت بیر و هزر بخاتە نێو ڕستە بەکارهێنراوەکانیەوە لەکاتی گفتوگۆدا و پاشانیش گرێدانی بیر و وێنەکان پێکەوە و بەراوردکردنیان دێتەدی...

بەڕاستی چەند سیستمی ئاخاوتن و توانای قسەکردن ئاڵۆز و پڕ یاسایە هێندەش پەروەردگار بەئاسانی و وەك بەخششێك بەسادەیی کردوویەتیە دیاری بۆ مرۆڤ. گرنگە مرۆڤیش سوپاسگوزار بێت لەسەر سەرجەم نیعمەتەکان و لەو نیعمەتانەش نیعمەتی قسە و ئاخاوتن.

# ڕووخسار ئاوێنەی دەروونە

لەئایەتەکانی قورئانی پیرۆزدا بەڕوونی باس لەوە کراوە کە کاتێک مرۆڤ توشی خەم و پەستی و بێتاقەتی دەبێت ڕووخساری ڕەش هەڵدەگەڕێت، بەدەقی ئەو ئایەتەی کە دەفەرموێت: ﴿وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِٱلْأُنثَىٰ ظَلَّ وَجْهُهُۥ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ﴾النحل/٥٨، واتە: خۆئەگەر مژدەی بوونی کچ بەیەکێك (لەو نەفامانە) بدرێت ڕووی گرژ و تاڵ دەبێت و ڕەش دادەگیرسێت و سینەی پڕ دەبێت لەخەم و پەژارە.

هەروەها هەمان کاریگەری لەسەر مرۆڤ دروستدەبێت بەهۆی داخ خواردن و پەشیمان بوونەوەوە، وەك دەفەرموێت: ﴿وَإِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُم بِمَا ضَرَبَ لِلرَّحْمَٰنِ مَثَلًا ظَلَّ وَجْهُهُۥ مُسْوَدًّا وَهُوَ كَظِيمٌ﴾الزخرف/١٧، واتە: ئەگەر یەکێکیان هەواڵی بدرێتێ بەوەی بۆ خوای میهرەبان بە ڕەوای دەزانن ڕووخساری ڕەش هەڵدەگەڕێت و لە دەروونەدا هەر خۆی دەخواتەوە.

لەو ئایەتانەدا ڕاستیەکی گرنگ هاتووە، ئەویش ئەوەیە کە ڕووخساری مرۆڤ ئاوێنەی دەروونییەتی، مرۆڤ دەتوانێت بارودۆخی بەرامبەرەکەی بزانێت تەنها بەڕوانین لە ڕووخساری کەسەکە، ئەمەش بەپێی ئەو ئایەتەی کە دەفەرموێت: ﴿تَعْرِفُ فِي وُجُوهِ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ ٱلْمُنكَرَ﴾الحج/٧٢، واتە: لەڕووخساری ئەوانەدا کە بێباوەڕن تاڵی و گرژیی بەدی دەکەیت.

یان پەروەردگار دەفەرموێت: ﴿سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِم مِّنْ أَثَرِ

ٱلسُّجُودِ﴾الفتح/٢٩، واتە: نیشانەی چاکی و پاکیان لە ناوچەوانیاندا دیارییە و دەدرەوشێتەوە لە ئەنجامی سوژدەبردنیانەوە.

ئیعجازی زانستی ئەم ئایەتانە نەزانرابوون تاکو زانست لە لێکۆڵینەوەکانیدا پێشکەوت. لێکۆڵینەوە پزیشکی و سایکۆلۆژییەکان سەلماندیان بەڕاستی ڕووخسار ئاوێنەی دەروونە، بەتەواوی وەک ئەوەی پێشتر قورئانی پیرۆز باسی لێوە کردووە.

"د.جایلورد هاروز" دەڵێت: "ڕووخسارت پەیامبەری تۆیە بۆ جیهان، لێیەوە خەڵکی دەتوانن بارودۆخی تۆ بزانن، بەڵکو دەتوانیت تەنها بەسەیرکردنت بۆ ئاوێنە بارودۆخت بەتەواوی بزانیت و لە ڕووخسارت بپرسی: چی دەوێت؟ ئەو بازنە ڕەشانەی لەژێر چاوەکاندا هەن بەلگەیەکی ڕوون دەبن لەسەر پێویستی مرۆڤ بە خواردن و پاکژکردنەوەی ئەو کەشەی تیایدا دەژی، بۆیە پێویستی بەخواردن و هەوا هەیە... هەروەها ئەو چرچولۆچیانەی بە دەموچاوی کەسە بەتەمەنەکانەوە دیارە کۆمەڵە نیشانەیەکن لەسەر چۆنیەتی گوزەراندنی ژیانیان".

پزیشکی نوێ دەڵێت لەڕووخساری مرۆڤدا (٥٥ ماسولکە) هەیە بەبێ هۆشیاری و ویستی خۆمان لەدەربڕینی سۆز و هەڵچوونەکاندا بەکاریان دەهێنین، بەدەوری ئەم ماسولکانەدا دەمار هەن کە بە مێشکەوە بەستراون و لەڕێگای مێشکیشەوە ئەم ماسولکانە بە سەرجەم ئەندامەکانی تری لەشەوە دەبەسترێنەوە.

بەهەمان شێوە هەموو ئەوەی لە دەروونتدا لێکی دەدەیتەوە یان لە هەر بەشێکی جەستەتدا هەستی پێدەکەیت، لەسەر ڕووخسارت ڕەنگ دەداتەوە، وەک ئازار کە بەتەواوی و زۆر بە ڕوونی بە ڕووخسارەوە دیارە، هەروەها دڵخۆشی و بەختیاری شوێنی دەرکەوتنیان هەر ڕووخسارە...

بەشێوەیەکی گشتی هەموو بابەت و مەسەلەکانی دەروون و ناخی مرۆڤ یان هەستەکانی جەستە (چاك بن یان خراپ) لەسەر ڕووخساری مرۆڤ کاریگەری ڕوون دادەنێن. هەربۆیە ڕووخسار تاکە بەشێکە لـە لەشـدا کـە خاوەنەکـەی دەناسـێنێت و هـەواڵ دەربـارەی بارودۆخـەکانی دەدات، هـیچ ئەنـدامێکی جەسـتە نییـە (جگـە لـە ڕووخسـار) بتوانرێـت بەهۆیـەوە مرۆڤـی پێبخوێنرێتەوە.

زانایان دەڵێن دەتوانرێت سروشتی مرۆڤ و ڕەوشـتەکانی لـە لۆچـیەکانی دەموچاویدا بخوێنرێتەوە. چرچولۆچیە پێشوەختەکان بەدەوری چاوەکاندا دەگەڕێنەوە بۆ زۆر پێکەنین و خەنـدە کـردن، بـەڵام قوڵـەکان کـە لـەنێوان چـاوەکاندا هـەبن، بەڵگـەن لەسـەر تـووڕەیی و ڕەشـبینی. وتاربێـژەکان و نمونـەی وتاربێـژان وەك مافپـەروەر و ئەکتـەر زۆرجـار لەناوەڕاسـتی ڕوومەتیانـدا هێڵـی قـوڵ دەردەکـەون، بـەجۆرێك تـا نزیکـی چـەناگەیان درێژدەبنەوە.

"د.ئەلیکسیس کاریل" خاوەنی خـەڵاتی نۆبـڵ لـە پزیشـکی و هـەناودا، دەڵێـت: "شـێواز و شـێوەی ڕووخسـار دەکەوێتـە سـەر ئـەو بارودۆخـەی ماسـولکە (کشـاوەکان) تیایـدان، کـە لەچـەوری ژێـر پێسـتدا دەجـوڵێن، بـارودۆخی ئـەم ماسـولکانەش لەسـەر حاڵـەت و شـێوەی بیرکردنـەوەکان بەندە".

هـەموو مرۆڤێـك دەتوانێـت ئـەو دەسـتەواژەیەی دەیـەوێت لەسـەر ڕووخساری بنوێنێت، بەڵام بەپلەبەندی ڕووخسـاری کەسـەکە ئـەو شـێوازە دەگرێت و پارێزگاری لەو دەمامکـە دەکـات... بارودۆخـە دەروونییـەکانیش هەرچـۆنێك بـن، لەگـەڵ بـەرەو پێشچـوونی تەمەنـدا دەبێتـە وێنەیـەکی لێکچووی هەست و سۆزەکانی کەسەکە و خواست و هیواکانی.

هـەروەها ڕووخسـار دەتوانێـت لـەڕووی چـالاکی هەسـتەوە گوزارشـت لەکۆمەڵە مەسەلەیەکی قوڵتر بکات، بۆنمونە (سەرەڕای زیرەکی و خواست و سـۆزەکانی و خـووە نهێنیـەکانی) وەك ئامادەباشـی بـۆ نەخۆشـی ئەندامەکانی جەستە و دڵ.

لەڕاستیدا دیمـەنی ئێسکەپەیکەر و ماسولکەکان و چـەوری و پێسـت و مووی پێست دەکەونە سەر خۆراکپێدانی شـانەکان و خـۆراکی شـانەکانیش پابەندن بەپێکهاتەی ناوەندی ناوەکی، واتە بە جۆرەکانی چالاکی ڕژێنەکان و کۆئەنـدامی هەرسـیەوە، هەربۆیـە دیمـەنی جەسـتە بەتـەواوی بـارودۆخی ئەندامەکان دەردەخات، لەبەرئەوە دەتوانین بڵێین "ڕووخسار بچوککراوەی هەموو جەستەیە"، بەو مانایەی بارودۆخی ئەندامەکانی هـەموو جەسـتە لـە ڕووخسـاردا دەخوێنرێتـەوە. پێچـەوانەکەرەوەی حاڵـەتی فرمـانی ڕژێنـی دەرەقی و گەدە و ڕیخۆڵەکان و کۆئەندامی دەمارە لەیەککاتدا.

لـەتوانای تێبینیـە وردەکاندایـە کـە دەریبخـەن، تـۆ مرۆڤێکـت هەیـە و لەسـەر ڕووپـەڕی ڕووخسـاری سـەرجەم وەسـفەکانی جەسـتە و ڕۆحـی هەڵگرتووە.

بـەمجۆرە، زانسـت لـەم کۆتاییانـەدا دەگاتـە ئـەو پێشـینەیەی قورئـانی پیرۆز کە باس لەو ڕاستیە دەکات (ڕووخسـار ئاوێنـەی دەروونـە) ڕووخسـار بارودۆخـەکانی مـرۆڤ ئاشـکرا دەکـات، بەتایبـەت سـۆزییەکانی و ئەوانـەی پەیوەسـتن بـە هەسـت و ویژدانـەوە. بۆیـە زۆر ئاسـانە لەسـەر ڕووخسـاری مرۆڤێك تێبینی خەم و پەژارە و پەشـیمانییەکانی بکرێـت، بـەو نیشـانانەی لەسەر ڕووخساری دروستدەبن، پێچەوانەی ئەو حاڵەتانەش وەك دڵخۆشی و ئارامی و سەکینەت دیسانەوە لەسەر ڕووخسار بـە نیشـانەکانی ڕازیبـوون و نوور دەردەکەون.

# سەرچاوەکان

١. تەفسیری ئاسان، بورهان محمد أمین
٢. موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الکریم، عبالرحیم المارديني
٣. موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن الکریم و السنة المطهرة، یوسف الحاج أحمد
٤. الموسوعة الذهبیة في إعجاز القرآن الکریم و السنة المطهرة، د.أحمد مصطفى متولي
٥. موسوعة الإعجاز القرآني في العلوم والطب و الفلك، د.نادیة طیارة
٦. موسوعة الإعجاز العلمي في القرآن و السنة (آیات الله في الإنسان)، د.محمد راتب النابلسي
٧. الإعجاز العلمي في الإسلام و السنة النبویة، محمد کامل عبدالصمد
٨. حقائق العلم الحدیث (١-١٠)، عبدالرحمن العصافي
٩. معجزات القرآن، هارون یحیى
١٠. الإعجاز الطبي في القرآن، السید الجمیلي
١١. مع الطب في القرآن الکریم، د.عبدالحمید دیاب - د.أحمد قرقوز
١٢. الطب في ظلال القرآن والسنة (کتیب)، کلیة الطب - جامعة الموصل
١٣. مجلة الإعجاز، عدد (٤)
١٤. چەند پێگەیەکی ئینتەرنێت، بەتایبەت هەردوو پێگەی ئەلیکترۆنی:
www.55a.com
www.kaheel7.com